

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Костомукшского городского округа
«Детско-юношеская спортивная школа №2»

Принята на заседании
педагогического Совета
МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
Протокол № ____ от «__» _____ 2015 г.

Утверждаю
Директор
МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»

А.Н.Токарчук
Приказ № ____ от «__» _____ 2015 г

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ
ПРОГРАММА
в области физической культуры и спорта по
спортивному единоборству
«БОКС»

Разработана в соответствии с федеральными государственными требованиями по видам спорта, с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (приказ Минспорта РФ от 20.03.2013г. №123)

срок реализации Программы - 8 лет

Разработчики программы:

Нирочук Л.Л. – заместитель директора МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»,
Васильковская Н.В.- инструктор-методист МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
Безуглый М.С.- тренер-преподаватель МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»
Заец О.А. - тренер-преподаватель МБОУ ДО КГО «ДЮСШ №2»

г. Костомукша
2015 г

СОДЕРЖАНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
1.1. Характеристика вида спорта.....	4
1.2. Специфика организации обучения.....	6
1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст занимающихся для зачисления на обучение и минимальное количество занимающихся в группе.....	8
2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.....	10
2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям.....	10
2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам.....	11
2.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.....	12
2.4. Минимальные показатели соревновательной нагрузки.....	13
2.5. Годовой учебный план на 42 недели тренировочных занятий в ДЮСШ.....	16
2.5.1. Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа НП – 1 (час.).....	18
2.5.2. Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа НП – 2 (час.).....	19
2.5.3. Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа НП – 3 (час.).....	20
2.5.4. Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа Т – 1 (час.).....	21
2.5.5. Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа Т – 2 (час.).....	22
2.5.6. Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа Т – 3 (час.).....	23
2.5.7. Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа Т – 4 (час.).....	24
2.5.8. Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа Т – 5 (час.).....	25
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.....	27
3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.....	27
3.1.1. Развитие основных физических качеств.....	29
3.2. Программный материал для практических занятий	

по каждому этапу подготовки.....	31
3.2.1. Этап начальной подготовки.....	31
3.2.2. Тренировочный этап.....	39
3.3. Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки.....	47
3.4. Рекомендации по планированию общей физической и специальной физической подготовки.....	54
3.5. Рекомендации по планированию психологической подготовки.....	60
3.6. Рекомендации по планированию восстановительных средств и мероприятий.....	72
3.7. Рекомендации по планированию инструкторской и судейской практики.....	74
3.8. Рекомендации по планированию самостоятельной работы.....	75
3.9. Требования мер безопасности и антидопинговых мероприятий в процессе реализации программы.....	75
3.10. Материально-техническое обеспечение Тренировочного процесса.....	79
3.11. Кадровое обеспечение тренировочного процесса.....	80
4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	81
4.1. Комплексы контрольных упражнений для освоения Программы.....	83
4.2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации.....	85
4.3. Организация и проведение педагогического, психологического и врачебного контроля.....	86
4.4. Результаты освоения Программы.....	89
5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	91
5.1. Список литературы.....	91
5.2. Перечень интернет ресурсов.....	92

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Характеристика вида спорта

Бокс – это единоборство, сохранившее традиции бескомпромиссных кулачных поединков, запечатленных в наскальных рисунках и росписях на вазах древнейших цивилизаций Африки и Греции. Кулачные бои как самобытные народные игрища и молодецкие потехи, где главную победу приносила не сила, но сноровка, были широко распространены на Руси. Олимпийская история любительского бокса содержит множество золотых, серебряных и бронзовых страниц, посвященных отечественным чемпионам, прославившим этот вид спорта.

Бокс – это острое единоборство, где требуется воля, предельная концентрация внимания, мгновенные решения и точные действия. Ринг учит мальчиков, юношей и мужчин мужественности, преодолению усталости, неуверенности, боязни, боли, физического и психического напряжения. Заниматься боксом может каждый, независимо от физических качеств, роста, веса, пропорций тела; боксеры утверждают, что неспособных к боксу нет. Любой может достичь высоких результатов. Чтобы стать боксером, необходимо осознать логику бокса, смысл физического и психологического единоборства, значение высококачественной техники и тактики борьбы на ринге.

Главный атрибут боксера – это перчатки, боевые и снарядовые, которые существенно уменьшают болевые ощущения от ударов и повышают успешность защитных действий. Их вес может быть от 6 до 16 унций (10-унциевые перчатки весят около 300 г). При спаррингах боксеры надевают шлемы-маски и шины, предохраняющие от травм верхнюю губу.

Занятия боксом начинаются с изучения специальных технических приемов ведения боя – атакующих и защитных действий, передвижений, обманных движений (финтов). Главные атакующие действия – удары: прямые, снизу и боковые в голову и туловище, левой и правой рукой. Защитные действия – подставки и отбивания руками, передвижения шагом (назад, влево, вправо), движения туловищем (отклонения, уклоны). Передвижения по рингу осуществляются боксерским, скользящим шагом, вышагиванием одиночным шагом (при атаках) или челночным перемещением. Обманные движения – финты – выполняются руками посредством провоцирующих передвижений или туловищем. Разнообразные

тактические комбинации содержат элементы базовой техники бокса, выполняемые в различных вариантах, разными способами и с различными параметрами силы и скорости. Каждый боксер в соответствии со своими физическими данными, техническим арсеналом и психическими качествами формирует оптимальную манеру ведения боя: как нокаутер или как боксер контратакующего стиля. Он может использовать тактику быстрого старта и нокаутирования, развития атаки, взрыва в 3-м раунде, бурного финиша, психической атаки, искусного обыгрывания. Манера выполнения технических приемов также зависит от индивидуальных особенностей: предпочтение более сильной правой или левой руки, весовой категории, уровня развития физических качеств. Выход на ринг завершает напряженные тренировки, направленные на развитие общефизических, психофизических и специальных качеств и способностей: взрывной, ударной силы, темповой выносливости – способности наращивать и поддерживать темповую структуру боя в течение трех раундов, специфической ловкости в многоударных комбинациях, сочетающих удары и защиту с передвижениями и др.

Специальные качества боксера вырабатываются посредством разнообразных имитационных упражнений, моделирующих структуру боя, выполняемых с дополнительными отягощениями или без них, с использованием неподвижных или подвижных снарядов, настенной подушки, различных подвижных груш, чучел. От боя с тенью боксер переходит к спаррингам с реальными партнерами, проводит вольные бои вне ринга, со сменой партнеров в течение боя и наконец, от условных боев поднимается к соревнованию на ринге.

Вместе с технико-тактическим мастерством в школе бокса формируются самые мужественные черты личности: целеустремленность, активность, настойчивость, решительность, смелость, способность к риску в острых ситуациях поединка, уверенность в единоборстве с более сильным и опасным соперником. Бокс воспитывает инициативность в достижении тактических целей, волю к результативному завершению каждого эпизода в поединке, стойкость в преодолении физической усталости и эмоционального перенапряжения, а также болевого шока после нокдауна или травмы.

Боксер, овладевший богатым арсеналом атакующих приемов, осознавший силу и последствия сокрушительных ударов, обязан уравновесить свое физическое превосходство высокими морально-

нравственными качествами личности: быть всегда честным, справедливым, добрым, скромным, дисциплинированным, критичным к своим достижениям и поступкам, устремленным к приумножению не только физических, но и духовных сил. Оружие бокса должно находиться в руках исключительно уравновешенного человека.

Дополнительная предпрофессиональная программа (далее – Программа) является методическим документом, отвечающим современным требованиям подготовки спортсменов ДЮСШ по боксу. Программа предусматривает последовательность изучения и освоения материала по технической, тактической, специальной физической, психологической, теоретической подготовке в соответствии с этапами и годами обучения, освоение материала по всесторонней физической подготовке в соответствии с возрастом занимающихся.

Учебный план в Программе излагается для этапов начальной подготовки, тренировочных этапов (этапов начальной и углубленной спортивной специализации), что позволяет соблюсти принципы преемственности и целостности требований и подходов в построении тренировочного процесса.

1.2. Специфика организации обучения

Программа разработана на основе нормативно-правовых актов, регламентирующих деятельность образовательного учреждения и реализацию дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта:

- ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ФЗ от 4 декабря 2007 года № 329-ФЗ, пункт 6 статьи 33 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 730 «Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных предпрофессиональных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 12 сентября 2013 года № 731 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительным предпрофессиональным программам в области физической культуры и спорта»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления

образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

- Постановления Главного государственного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей», зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 20 августа 2014 года № 33660.

ДЮСШ, являясь образовательной организацией дополнительного образования, призвана способствовать самосовершенствованию, познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению уровня спортивных успехов.

Изложенный в Программе материал объединен в целостную систему многолетней подготовки и предполагает решение следующих общих задач:

- содействие гармоничному физическому и психическому развитию, разносторонней физической подготовке, укрепления здоровья занимающихся;
- воспитание смелых, волевых, настойчивых, инициативных, трудолюбивых и дисциплинированных спортсменов;
- обучение технике и тактике единоборств, подготовка квалифицированных юных спортсменов;

Для ДЮСШ определены свои задачи:

- подготовка всесторонне развитых юных спортсменов массовых разрядов и высокой квалификации для пополнения сборных команд различного уровня: сборных команд страны, Республики, города;
- улучшение состояния здоровья, включая физическое развитие, повышение уровня физической подготовленности, профилактику вредных привычек и правонарушений.

В основу Программы положены нормативные требования по физической и технико-тактической подготовке, современные научные и методические разработки по боксу.

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию тренировочной работы на разных этапах подготовки спортсменов, отбору и комплектованию этапов подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и от специальных способностей занимающихся.

В Программе предложен учебный материал с учетом индивидуальных особенностей.

Особенности организации тренировочных занятий, календаря спортивно-массовых мероприятий, а также наличие материально-

технической базы, тренажеров и специальных устройств могут вносить коррективы в данную Программу.

1.3. Структура системы многолетней подготовки (этапы, периоды), минимальный возраст обучающихся для зачисления на обучение и минимальное количество обучающихся в группе.

Спортивная многолетняя подготовка спортсменов в ДЮСШ является сложным многолетним процессом, рассчитанным на 8 лет и предусматривает определенные требования к обучающимся в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки формируются в соответствии с федеральными государственными требованиями, особенностей формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся.

Организация тренировочных занятий по Программе осуществляется по следующим этапам (периодам) подготовки:

- этап начальной подготовки – до 2 лет;
- тренировочный этап (этап начальной специализации) – до 2 лет;
- тренировочный этап (этап углубленной специализации) – до 3 лет;

Главным отличием является возраст и подготовленность обучающихся, зачисленных на тот или иной этап подготовки.

При приеме в ДЮСШ дети проходят тестирование по показателям общей физической и специальной физической подготовленности.

Набор (индивидуальный отбор) обучающихся осуществляется ежегодно до начала учебного года.

Повышение уровня подготовки в соответствии с определенными этапами предусмотрено нормативными требованиями. Требования по спортивной подготовленности, формированию групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах) предоставлены в таблице №1.

Прием в ДЮСШ на отделение бокса осуществляется с 10 лет. При этом необходимо учитывать, что тренировочные нагрузки в течение дня в неделю не должны превышать допустимых норм (таблица № 1).

Многолетний опыт показал, что выполнение предшествующих разрядных требований, во многом зависит от возраста начала занятий и стажа занятий данным видом спорта. И часто обучающиеся, пришедшие из других видов спорта, не только догоняют по уровню подготовленности своих сверстников, но иногда и опережают в росте спортивного мастерства.

После каждого года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения Программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы итоговой аттестации.

По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий год этапа подготовки реализации Программы.

В течение года обучения на этапах подготовки, для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой, обучающиеся сдают нормативы промежуточной аттестации.

Результатом сдачи нормативов промежуточной аттестации является повышение или совершенствование у обучающихся уровня общей и специальной физической подготовки.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, единожды предоставляется возможность продолжить обучение на соответствующем году соответствующего этапа обучения Программы.

Таблица № 1

Особенности формирования групп и определения объема недельной тренировочной нагрузки обучающихся с учетом этапов (периодов) подготовки (в академических часах)

Этап спортивной подготовки	Период (продолжительность в годах)	Мин. возраст для приема	Мин. наполняемость группы (человек)	Максимальный количественный состав группы (человек)	Максимальный объем тренировочной нагрузки в неделю в академических часах	Требования по спортивной подготовке
Этап начальной подготовки	До одного года	10	14	20	6	Выполнение нормативов ОФП, юношеских спортивных разрядов
	Свыше одного года	11	12	20	8	
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Начальной специализации	12	8	12	12	Выполнение норм. ОФП, СФП, ТТП, спортивных разрядов – до 1 спортивного разряда
	Углубленной специализации	14	4	12	18	

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Продолжительность и объемы реализации программы по предметным областям

На протяжении периода обучения в ДЮСШ спортсмены проходят несколько возрастных этапов подготовки, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Основные задачи и преимущественная направленность спортивной подготовки на этапе начальной подготовки:

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

Основные задачи и преимущественная направленность тренировки на тренировочном этапе:

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

Эффективная система подготовки на этом этапе во многом определяет успех многолетней подготовки. На этапе начальной спортивной специализации преимущество отдается всесторонней физической подготовке, которая органически сочетается со специальной подготовкой. В этот период наряду с упражнениями из различных видов спорта, спортивными и подвижными играми широко используются комплексы специальных подготовительных упражнений и методы тренировки, направленные на развитие специальной выносливости спортсмена.

Эффективность спортивного совершенствования обусловлена рациональным сочетанием процессов овладения техникой и методикой физической подготовки занимающихся. Технические навыки формируются на фоне поступательного развития физических качеств. В занятиях с подростками основы спортивной техники изучаются, как правило, в облегченных условиях.

На этапе начальной спортивной специализации должно быть увеличение объема тренировочных нагрузок без форсирования интенсивности тренировки. Главным фактором достижения высоких спортивных результатов в боксе является способность сохранять высокий уровень психических процессов в условиях нарастающего физического утомления. Поэтому в тренировочный процесс на этапе начальной

спортивной специализации необходимо включать упражнения на развитие памяти, внимания, мышления, а специализированные технико-тактические задания выполнять во время проведения тренировочных спаррингов.

С учетом изложенных выше задач годовой учебный план составляется из расчёта 42 недели занятий (таблица № 6).

В годовом учебном плане часы распределены не только по годам и этапам обучения, но и на основные разделы по предметным областям:

- теория и методика физической культуры и спорта;
- общая и специальная физическая подготовка;
- избранный вид спорта;
- другие виды спорта и подвижные игры;
- технико-тактическая и психологическая подготовка.

2.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения, включая время, отводимое для самостоятельной работы обучающихся, в том числе и по индивидуальным планам

Система многолетней подготовки спортсменов в боксе требует четкого планирования и учета нагрузки на всех этапах подготовки. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. На всех этапах многолетней подготовки обучающихся соотношение различных видов подготовки меняется в зависимости от возрастных особенностей, задач этапа и спортивного мастерства обучающихся.

В процессе реализации Программы предусматривается следующее соотношение объемов обучения по предметным областям по отношению к общему объему годового учебного плана (таблица № 2).

Таблица № 2

Соотношение объемов тренировочного процесса по разделам обучения на этапах подготовки

№ п/п	Разделы обучения	Этапы подготовки							
		НП			ТЭ				
		до года	свыше одного года		Этап начальной специализации		этап углубленной специализации		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общее количество часов в год, из расчета 42 недели	248	330	330	413	496	578	661	744
2	Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18
3	Теоретическая подготовка (%)	5	5	5	5	5	5	5	5
4	Общая и специальная физическая	25	25	25	20	20	20	20	20

	подготовка (%)								
5	Избранный вид спорта (%)	45	45	45	45	45	45	45	45
6	Другие виды спорта и подвижные игры (%)	10	10	10	10	10	5	5	5
7	Технико-тактическая и психологическая подготовки (%)	10	10	10	15	15	15	15	15
8	Самостоятельная работа (%)	5	5	5	5	5	10	10	10
	Всего (%)	100	100	100	100	100	100	100	100

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы по боксу измеряется в академических часах (45 минут) с учетом возрастных особенностей и этапа (года) подготовки обучающихся.

Основными формами осуществления многолетней подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Основной формой являются тренировочные занятия, проводимые под руководством тренера-преподавателя по общепринятой схеме согласно расписанию.

2.3. Объемы максимальных тренировочных нагрузок.

Таблица № 3

№ п/п	Разделы обучения	Этапы подготовки							
		НП			ТЭ				
		до года	свыше одного года		Этап начальной специализации		этап углубленной специализации		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Общее количество часов в год, из расчета 42 недели	248	330	330	413	496	578	661	744
2	Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18
3	Количество тренировок в неделю	3	4	4	5	6	5	6	6

2.4. Минимальные показатели соревновательной нагрузки.

Соревновательная нагрузка у взрослых боксеров вызывает частоту сердечных сокращений 165-180 уд./мин. Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то спортсмен не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся, соответствуют Положению о соревнованиях и правилам вида спорта бокс:

- соответствие возраста и пола участника;
- соответствие уровня спортивной квалификации участников согласно Единой всероссийской спортивной классификации;
- прохождение предварительного отбора на соревнованиях СДЮСШОР;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Соревновательная нагрузка с возрастом и стажем занятий постоянно возрастает. Рекомендуются следующие минимальные показатели соревновательной нагрузки с учетом возраста обучающихся и этапа подготовки (таблица № 4).

Таблица № 4

Минимальные показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле (соревнований), необходимые для выполнения разрядных требований

№ п/п	Разделы обучения	Этапы подготовки							
		НП			ТЭ				
		до года	свыше одного года		Этап начальной специализации		этап углубленной специализации		
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
1	Количество соревнований	-	-	-	6	6	9	9	9

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью обучающихся. В этот период применяют микроциклы 4:1 и 3:1.

При трехразовых тренировочных занятиях в день каждое занятие имеет четкую направленность. Утреннее тренировочное занятие способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневных и вечерних

тренировочных занятиях решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая – второстепенной.

Планирование участия обучающихся в тренировочных сборах и сроки их проведения определяются в соответствии с календарным планом официальных физкультурных и спортивных мероприятий и Положением о соревнованиях. В соответствии с федеральными государственными требованиями по Программе предусмотрены тренировочные сборы продолжительностью от 14 дней до 21 дня (без учета проезда к месту проведения тренировочных сборов и обратно) (таблица № 5).

Тренировочные сборы организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях. Весь период подготовки тренировочные сборы распланированы с учетом каникулярного периода обучения. Тренировочные сборы, имеют оздоровительный характер, тренировка боксера носит соответствующую направленность. В спортивных лагерях обучающиеся занимаются преимущественно общей физической подготовкой, включая в тренировочный процесс занятия различными видами спорта. В зимние каникулы, обучающие получают навыки в видах спорта способствующих повышению профессионального мастерства. В этот период большое внимание уделяется развивающим физическим упражнениям. В летние каникулы используются спортивные игры (баскетбол, волейбол, ручной мяч, футбол, и др.), гимнастика, легкая атлетика, плавание, велосипед и др. В качестве контроля над ростом спортивной подготовленности проводится промежуточная аттестация (контрольные испытания).

Таблица №5

Перечень возможных тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (максимальное количество дней) без учета проезда к месту его пребывания и обратно		Оптимальное число участников тренировочных сборов
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации и субъектов Российской Федерации				
1.1	Тренировочные сборы занимающихся, включенных в	-	-	В соответствии со списочным составом кандидатов в

	список кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации			спортивные сборные команды Российской Федерации
1.2	Тренировочные сборы занимающихся, включенных в список спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации	60	-	В соответствии со списочным составом членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации
2. Тренировочные сборы по подготовке к спортивным соревнованиям				
2.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	18	-	- мужчины, женщины: а) основной состав – 4 состава; б) резервный состав – 4 состава; - юниоры, юниорки, юноши, девушки: а) основной состав – 4 состава; б) резервный состав – 4 состава;
2.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
2.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	-	
2.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
3. Специальные тренировочные сборы				
3.1	Тренировочные сборы по общей и (или) специальной физической подготовке	14	-	Не менее 70% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе
3.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней	-	Участники спортивных соревнований

3.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
3.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных сборов в год		Не менее 60% от состава группы занимающихся, проходящих подготовку на определенном этапе
3.5	Просмотровые тренировочные для претендентов	До 60 дней	-	В соответствии с локальными нормативными актами ДЮСШ
3.6	Тренировочные сборы для выявления перспективных спортсменов для комплектования спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации и центров спортивной подготовки	До 21 дня, но не более двух раз в год	-	В соответствии с планом комплектования спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации

Таблица № 6

2.5. Годовой учебный план на 42 недели тренировочных занятий в ДЮСШ

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки															
		Начальной подготовки						Тренировочный									
		до одного года		свыше одного года				Этап начальной специализации				этап углубленной специализации					
		1 год		2 год		3год		1 год		2 год		3 год		4 год		5 год	
		час	(%)	час	(%)	час	(%)	час	(%)	час	(%)	час	(%)	час	(%)	час	(%)
1. Объёмы реализации Программы по предметным областям:																	
1.1.	Теория и методика физической культуры и спорта: -теоретическая подготовка	13	5	17	5	17	5	21	5	25	5	29	5	34	5	38	5

1.2.	Общая и специальная физическая подготовка	62	25	83	25	83	25	83	20	100	20	116	20	133	20	149	20
1.3.	Избранный вид спорта: - техническая подготовка, - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	112	45	149	45	149	45	186	45	224	45	261	45	298	45	335	45
1.4.	Другие виды спорта и подвижные игры	24	10	32	10	32	10	41	10	49	10	29	5	34	5	38	5
1.5.	Технико-тактическая и психологическая подготовка	24	10	32	10	32	10	61	15	73	15	86	15	98	15	112	15
1.6.	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	13	5	17	5	17	5	21	5	25	5	57	10	64	10	72	10
Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели)		248	100	330	100	330	100	413	100	496	100	578	100	661	100	744	100
Количество часов в неделю		6		8		8		10		12		14		16		18	
Количество тренировок в неделю		3		4		4		5		6		5		6		6	
2	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: - соревнований (кол-во)	-		-		-		6		6		9		9		9	
3	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий															
4	Медицинское обследование (количество раз)	справка		справка		справка		1		1		1		1		1	
5	Промежуточная аттестация	Один раз в год (по утвержденному плану образовательной организации)															
6	Итоговая аттестация	Один раз по итогам освоения года этапа подготовки															

Таблица № 7

2.5.1. Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа НП – I (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Объемы реализации Программы по предметным областям:														
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта: - теоретическая подготовка	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1			13
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	6	6	6	7	5	7	7	6	6	6			62
1.3	Избранный вид спорта: - техническая подготовка, - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, - инструкторская и судейская практика	12	12	12	12	10	11	12	11	10	10			112
1.4	Другие виды спорта и подвижные игры	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2			24
1.5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	3	3	2	3	2	3	3	2	2	1			24
1.6	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)			3		2			4		4			13
Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели)		26	26	26	26	22	24	26	26	22	24			248
2	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: - соревнований (кол-во)													-
3	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий												
4	Медицинское обследование (количество раз)	Справка от врача												
5	Промежуточная аттестация									1				1
6	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В		6												

НЕДЕЛЮ		
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ		3

Таблица № 8

2.5.2. Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа НП – 2 (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Объемы реализации Программы по предметным областям:														
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта: - теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1				17
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	8	9	9	9	7	8	9	8	8	8			83
1.3	Избранный вид спорта: - техническая подготовка, - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, - инструкторская и судейская практика	16	17	13	17	12	14	15	16	17	12			149
1.4	Другие виды спорта и подвижные игры	4	4	4	4	2	3	3	3	3	2			32
1.5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2			32
1.6	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)			4		4			5		4			17
Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели)		34	36	36	36	30	30	32	36	32	28			330
2	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: - соревнований (кол-во)													-
3	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий												
4	Медицинское обследование	Справка от врача												

	(количество раз)												
5	Промежуточная аттестация									1			1
6	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки											1
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ													8
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ													4

Таблица № 9

2.5.3. Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа НП – 3 (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Объемы реализации Программы по предметным областям:														
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта: - теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	1				17
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	8	9	9	9	7	8	9	8	8	8			83
1.3	Избранный вид спорта: - техническая подготовка, - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, - инструкторская и судейская практика	16	17	13	17	12	14	15	16	17	12			149
1.4	Другие виды спорта и подвижные игры	4	4	4	4	2	3	3	3	3	2			32
1.5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	2	3	2			32
1.6	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)			4		4			5		4			17
Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели)		34	36	36	36	30	30	32	36	32	28			330
2	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: - соревнований (кол-во)													-

3	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий												
4	Медицинское обследование (количество раз)	Справка от врача												
5	Промежуточная аттестация									1				1
6	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ														8
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ														4

Таблица № 10

2.5.4. Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа Т – I (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Объемы реализации Программы по предметным областям:														
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта: - теоретическая подготовка	3	3	2	2	2	2	2	3	2				21
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	8	9	9	9	7	8	9	8	8	8			83
1.3	Избранный вид спорта: - техническая подготовка, - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, - инструкторская и судейская практика	19	19	19	19	18	18	18	19	19	18			186
1.4	Другие виды спорта и подвижные игры	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4			41
1.5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	9	8	4	11	1	5	8	6	6	3			61
1.6	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	1	1	3	1	4	1	1	4	1	4			21
Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели)		44	44	42	46	36	38	42	44	40	37			413

2	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: - соревнований (кол-во)	1		1	1		1	1		1				6
3	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий												
4	Медицинское обследование (количество раз)				1									1
5	Промежуточная аттестация									1				1
6	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ														10
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ														5

Таблица № 11

2.5.5. Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа Т – 2 (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Объемы реализации Программы по предметным областям:														
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта: - теоретическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	2				25
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	10	10	10	11	9	10	10	10	10	10			100
1.3	Избранный вид спорта: - техническая подготовка, - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, - инструкторская и судейская практика	25	25	23	23	17	22	23	25	20	21			224
1.4	Другие виды спорта и подвижные игры	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4			49
1.5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	8	7	7	8	6	6	8	8	7	8			73
1.6	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный		4	3	4	3	2	2	3	1	3			25

	период)													
Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели)		51	54	51	54	42	48	51	54	45	46			496
2	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: - соревнований (кол-во)		1	1	1		1	1		1				6
3	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий												
4	Медицинское обследование (количество раз)				1									1
5	Промежуточная аттестация									1				1
6	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ														12
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ														4

Таблица № 12

2.5.6. Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа Т – 3 (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Объемы реализации Программы по предметным областям:														
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта: - теоретическая подготовка	4	3	3	4	3	3	3	3	3				29
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	12	12	12	12	11	11	11	12	11	12			116
1.3	Избранный вид спорта: - техническая подготовка, - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, - инструкторская и судейская практика	26	26	26	29	24	26	26	26	26	26			261
1.4	Другие виды спорта и подвижные игры	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2			29
1.5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	12	11	8	10	5	8	9	9	8	6			86

1.6	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	5	6	7	7	5	2	7	7	5	6			57
Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели)		62	61	59	65	51	53	59	60	56	52			578
2	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: - соревнований (кол-во)	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
3	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий												
4	Медицинское обследование (количество раз)				1									1
5	Промежуточная аттестация									1				1
6	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ														14
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ														5

Таблица № 13

2.5.7. Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа Т – 4 (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Объемы реализации Программы по предметным областям:														
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта: - теоретическая подготовка	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3			34
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	14	14	14	13	13	13	13	13	13	13			133
1.3	Избранный вид спорта: - техническая подготовка, - тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, - инструкторская и судейская практика	31	31	29	34	27	29	29	30	29	29			298

1.4	Другие виды спорта и подвижные игры	4	4	3	4	3	3	4	4	3	2			34
1.5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	11	12	9	11	9	7	11	13	11	4			98
1.6	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	6	6	7	7	5	6	7	7	5	8			64
Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели)		70	71	66	73	60	61	67	70	64	59			661
2	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: - соревнований (кол-во)	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
3	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий												
4	Медицинское обследование (количество раз)				1									1
5	Промежуточная аттестация									1				1
6	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ														16
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ														6

Таблица № 14

2.5.8. Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа Т – 5 (час.)

№ п/п	Разделы подготовки	Месяцы												Всего
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1. Объемы реализации Программы по предметным областям:														
1.1	Теория и методика физической культуры и спорта: - теоретическая подготовка	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3			38
1.2	Общая и специальная физическая подготовка	15	15	15	15	15	15	15	15	15	14			149
1.3	Избранный вид спорта: - техническая подготовка,	35	36	35	35	33	33	33	34	33	28			335

	- тактическая подготовка; - участие в соревнованиях, - инструкторская и судейская практика													
1.4	Другие виды спорта и подвижные игры	4	4	5	5	3	3	4	4	3	3			38
1.5	Технико-тактическая и психологическая подготовка	14	16	9	13	8	8	12	15	11	6			112
1.6	Самостоятельная работа (работа по индивидуальным планам и в каникулярный период)	6	6	7	9	7	6	7	9	6	9			72
Общее количество тренировочных часов в год (на 42 недели)		78	81	75	81	69	69	75	81	72	63			744
2	Минимальные объемы соревновательной нагрузки, из них: - соревнований (кол-во)	1	1	1	1	1	1	1	1	1				9
3	Тренировочные сборы	Выборочно в соответствии с перечнем проведения тренировочных сборов и с учетом календаря спортивно-массовых мероприятий												
4	Медицинское обследование (количество раз)				1									1
5	Промежуточная аттестация									1				1
6	Итоговая аттестация	Проводится по итогам освоения года этапа подготовки												1
КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В НЕДЕЛЮ														18
КОЛИЧЕСТВО ТРЕНИРОВОК В НЕДЕЛЮ														6

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Содержание и методика работы по предметным областям.

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом тренировочной, методической и воспитательной работы в ДЮСШ. Она раскрывает весь комплекс предметных областей обучения и тренировочных занятий в ДЮСШ.

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место в первые 2-3 года специализированной подготовки.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. В процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

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

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки).
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 занимающихся и их физическим развитием.
4. Надежной основой успеха юных 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 спортсменов постепенно

уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Достижение намеченной цели зависит от оптимального уровня исходных данных: отобранных в группы занимающихся, уровня профессиональной подготовленности тренеров-преподавателей, наличия материально-технической базы и от высокого качества организации всего тренировочного процесса. При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировочного процесса, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Основные задачи поэтапной подготовки:

- привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического развития и укрепления здоровья;
- воспитание волевых, морально стойких граждан страны;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов, резерва сборной команды Республики Карелия.

Программа содержит разделы, в которых освещены задачи и материалы по видам подготовки (теоретической, физической, технической, тактической, психологической), средства и формы подготовки, восстановительные мероприятия.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

Многолетняя подготовка спортсмена строится на основе методических положений, которые и составляют комплекс задач, необходимых для осуществления качественного тренировочного процесса. Прежде всего — это целевая направленность подготовки юных спортсменов на высшее спортивное мастерство (программы спортивной подготовки). При большом охвате детей занятиями главным остается воспитание спортсменов высокого класса. Для этого в течение

всего периода проводится отбор наиболее перспективных обучающихся.

Необходимо восстановление энергоресурсов обучающихся. Для этого нужна рациональная структура тренировочного процесса и индивидуализация подхода к каждому обучающемуся.

Спортсмена высокого класса можно подготовить только при комплексном решении задач обучения, тренировочного процесса и всестороннего физического развития.

3.1.1. Развитие основных физических качеств.

Развитие разных сторон подготовленности, обучающихся происходит неравномерно. В одном возрасте преобладает прирост одних, в другом – других качеств. Поэтому очень важно, учитывая сенситивные периоды развития двигательных способностей, сохранить соразмерность развития основных физических качеств у обучающихся. Эта соразмерность позволяет соотносить степень развития физических качеств в той мере, которая нужна для достижения успеха. Для этого тренеру-преподавателю необходимы знания как возрастных особенностей развития обучающихся, так и модели высокой квалификации.

Большое влияние на периодизацию возрастных этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек. Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов:

- выносливость - с 10 до 12 лет и с 17 до 18 лет;
- специальная выносливость - с 14 до 16 лет;
- быстроты: показатель темпа движения - с 9 до 13 лет;
- двигательной реакции - с 9 до 12 лет;
- скоростно-силовые качества: с 10-12 лет до 13-14 лет;
- абсолютная сила: с 14 до 17 лет;
- гибкость: с 6 до 10 лет;
- ловкость: с 9 до 10 лет и с 16 до 17 лет.

Одним из важнейших вопросов построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения, этапам и недельным микроциклам – основным структурным блокам планирования.

Данная Программа рекомендует поэтапное построение подготовки. В Программе даны годовые планы распределения учебных часов на каждый этап подготовки. Планирование годичного цикла тренировочного

процесса обучающихся в ДЮСШ определяется задачами, которые поставлены в годичном цикле; закономерностями развития и становления спортивной формы; периодизацией тренировочного занятия, специфичной для бокса; календарем и системой спортивных соревнований, в том числе и сроками проведения основных из них.

Каждый большой годичный макроцикл для этапа начальной подготовки 2-го года обучения и в тренировочных этапах (этапах начальной и углубленной специализации) содержит 3 цикла: подготовительный, соревновательный и переходный. В каждом из циклов ставятся свои задачи и определяются средства для их осуществления. В группах начальной подготовки, где занимающиеся еще не выступают регулярно в официальных соревнованиях, тренировочный макроцикл включает 5 циклов: общеподготовительный, специально-подготовительный, предсоревновательный, соревновательный и переходный. Каждый цикл завершается соревнованиями, как правило, в период каникул, а подготовка к этим соревнованиям планируется в три этапа.

В общеподготовительных микроциклах преобладают обучение новому материалу и большой объем физической подготовки.

В специально-подготовительных микроциклах увеличивается объем упражнений технико-тактического совершенствования, в предсоревновательных – задачи физической подготовки решаются только специализированными для бокса средствами.

Подготовительный период

Как правило, подготовительный период делится на два периода: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основной задачей общеподготовительного периода является создание условий для достижения обучающимися наилучшей спортивной формы с предварительным созданием прочного фундамента, а именно: всесторонняя физическая подготовка обучающихся, развитие физических и морально-волевых качеств боксера, подготовка к сдаче переводных нормативов, специальная физическая подготовка.

Задачей специально-подготовительного периода является подведение спортсмена к пику спортивной формы; дальнейшее совершенствование общей и специальной физической подготовленности спортсменов; совершенствование техники и тактики; подготовка к предстоящим соревнованиям; приобретение соревновательного опыта в тренировочных подходящих соревнованиях.

Соревновательный период

Задачей этого периода является достижение занимающимися наилучших и стабильных спортивных результатов. В этот период решаются задачи совершенствования технико-тактического мастерства, дальнейшее совершенствование специальных физических качеств, повышение уровня теоретических знаний. При этом подготовка к соревнованиям ведется с учетом особенностей их проведения (программы, условий, временных и климатических и т.п.). Тренировочная работа строится в этот период с учетом особенностей предстоящих соревнований. Первые тренировочные спарринги являются проверкой качества проведенной работы в подготовительном периоде. По результатам этих мероприятий выявляются недостатки в подготовленности спортсмена, на основании которых строится дальнейшая подготовка спортсменов. При этом каждое соревнование необходимо рассматривать как ступень к достижению более высоких результатов в последующих соревнованиях.

Переходный период

Основными задачами переходного периода являются активный отдых, укрепление здоровья совершенствование общей физической и технической подготовки. Этот период, как правило, в единоборствах длится с июля по август месяц включительно.

В зависимости от уровня подготовленности боксера и графика его участия в соревнованиях годичный тренировочный процесс может быть разбит на два или более циклов подготовки, который также состоит из трех вышеназванных периодов с несколько сокращенным переходным периодом.

Во всех периодах годичного цикла в боксе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение, а главное формы значительно отличаются. Длительность каждого подготовительного и соревновательного периода устанавливается с учетом календарного плана официальных физкультурных соревнований, в котором планируется участие обучающегося.

3.2. Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки.

3.2.1. Этап начальной подготовки (НП)

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

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

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

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

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

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов

спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

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

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

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

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

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

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

успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

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

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

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

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

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает: углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год); медицинское обследование перед соревнованиями; врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий; санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью; контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как обучающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

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

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

В процессе тренировочных занятий боксеры этапа начальной подготовки решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физических качеств;
- изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса.

Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок.

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».
2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения:

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

- Перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки.

При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

- Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны.

Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево:

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.
- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.
- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;
- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;
- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

Основные положения и движения.

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

а) Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

б) Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) Защитные действия:

- отбив;
- уклон;
- нырок;
- оттягивания;
- подставка.

Упражнения в парах:

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками.

Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

Тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

3.2.2. Тренировочный этап (Т)

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса и выявление индивидуальных способностей спортсмена.

Основными задачами является: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

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

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно- переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного

вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

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

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

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

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

Контроль на тренировочном этапе должен быть комплексным. Система контроля должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки занимающихся (спортсменов). Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности занимающихся (спортсменов), календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Основной задачей *тренировочного этапа 1-го года* 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

труднопрогнозируемой 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 (таблица №15).

Таблица №15

Примерная тематика для изучения атакующих и ответных контратакующих действий на дальней дистанции на I-м году базовой технико-тактической подготовки (Т-1).*

Тема	Удары	Стойка
Повторные удары с дальней дистанции	повторный прямой левой в голову	Одноименная, разноименная
	повторный прямой левой в голову, в туловище	
	повторный прямой левой в туловище, в голову	
	повторный прямой, боковой левой в голову	
	повторный прямой, снизу левой в туловище	
	повторный прямой правой в голову	
	повторный прямой правой в голову, в туловище	
	повторный прямой правой в туловище, в голову	
	повторный прямой, боковой правой в голову	
	повторный прямой, снизу правой в туловище	
* Все упражнений выполняются с шагами вперед, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.		
Тема	Удары	Стойка
Двойные удары	прямой левой, правой в голову*	Одноименная, разноименная
	прямой левой в голову, правой в туловище	

	прямой левой в туловище, правой в голову	
	прямой левой в голову, боковой правой в голову	
	прямой левой в туловище, боковой правой в голову (туловище)	
	прямой левой в голову, правой снизу в туловище (голову)	
	прямой правой в голову, боковой левой в голову (туловище)	
	прямой правой в голову, снизу левой в голову (туловище)	
	прямой правой в туловище, боковой левой в голову	
* Все упражнений выполняются с шагами вперед, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.		
Тема	Удары	Стойка
Серии ударов на дальней дистанции	прямой левой - правой в голову, боковой левой в голову*	Одноименная, разноименная
	прямой левой - правой в голову, снизу левой в голову (туловище)	
	прямой левой в голову - правой в туловище - боковой левой в голову	
	прямой левой в туловище - правой в голову - боковой левой в голову	
	прямой правой - левой - правой в голову	
	прямой правой - левой - правой боковой в голову (туловище)	
	прямой правой - боковой левой - прямой правой в голову (туловище)	
	прямой правой - снизу левой - прямой правой в голову	
	прямой правой - снизу левой - боковой правой в голову	
* Все упражнений выполняются с шагами вперед, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.		

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 условиях которых время на распознавание угрозы увеличено, то на средней дистанции времени на распознавание угрозы и организацию адекватного реагирования значительно меньше, что и предопределяет усложнение ситуативности и необходимость повышения основных функций боксера: скорость адекватного защитного реагирования, скорость ответной атаки (таблица №16).

Таблица №16

Примерная тематика для изучения защитных, атакующих и ответных контратакующих действий на средней дистанции на 2-м году базовой технико-тактической подготовки (Т-2)

Тема	Технические действия	Взаимостойка
Повторные удары в маневре на средней дистанции	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ударов левой в голову и туловище в атаке	Одноименная, разноименная
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов левой в голову и туловище после защиты маневром	
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов левой в голову и живот после защиты туловищем (уклоны, нырки, отклоны)	
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов левой в голову и живот после контактной защиты (при помощи рук)	
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ударов правой в голову и туловище в атаке	
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов правой в голову и туловище после защиты маневром	
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов правой в голову и живот после защиты туловищем	
	сочетание повторных прямых - боковых - снизу ответных ударов правой в голову и живот после контактной защиты (при помощи рук)	

Двойные удары на средней дистанции	двухударные комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу в атаке с левой и правой руки	Одноименная, разноименная
	ответные контратаки двойными ударами после защиты маневром	
	ответные контратаки двойными ударами после защиты туловищем	
	ответные контратаки двойными ударами после контактной защиты	
Серии ударов на средней дистанции	трех - четырех ударные атакующие комбинации, состоящие из различных сочетаний прямых - боковых - снизу ударов в голову и туловище с левой и правой руки	Одноименная, разноименная
	ответные контратаки сериями ударов после защиты маневром	
	ответные контратаки сериями ударов после защиты туловищем	
	ответные контратаки сериями ударов после контактной защиты	

Предполагается, что на усвоение одной темы отводится две недели.

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 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 (таблица №17).

Примерная тематика для изучения атакующих и ответных контратакующих действий на ближней дистанции в ситуативных условиях на 3-м году базовой технико-тактической подготовки (Т-3)

Тема	Технические действия	Взаимостойка
Одиночные и повторные удары на ближней дистанции	одиночные прямые, боковые, снизу удары правой и левой рукой в голову и туловище в атаке и ответной контратаке после защит туловищем и контактной защитой	Одноименная, разноименная (не принципиально, ввиду преимущественно фронтального расположения соперников относительно друг друга)
	различные сочетания атакующих повторных ударов левой и правой рукой в голову и туловище	
	различные сочетания ответных контратакующих повторных ударов левой и правой рукой после контактной защиты и защиты туловищем	
Двухударные комбинации на ближней дистанции	различные сочетания атакующих двухударных комбинаций с левой и правой руки в голову и туловище	
	различные сочетания ответных контратакующих действий с левой и правой руки после контактной защиты и защиты туловищем	
Серии ударов на ближней дистанции	атаки сериями ударов на ближней дистанции из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу с левой и правой руки, с головы и туловища	
	ответные контратаки сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем	

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.

3.3. Рекомендации по планированию применения теоретической подготовки.

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

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

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования педагога, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить обучающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном зале. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и

рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В тренировочных группах теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Примерная программа теоретических занятий представлена в таблице №18.

Таблица №18

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Группы
1.	Физическая культура и спорт России	Понятие «физическая культура». Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Роль физической культуры в воспитании молодежи. Основные сведения о спортивной классификации. Спортивные разряды и звания. Порядок присвоения спортивных разрядов и званий.	НП, Т
2.	История развития бокса за рубежом и в нашей стране, успехи российских спортсменов в соревнованиях	Характеристика бокса, его место и значение в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие бокса как вида спорта. Сильнейшие боксеры и их достижения. Итоги и анализ выступления сборных национальных, молодежных и юниорских команд по боксу в соревнованиях различного ранга. Первые соревнования по боксу за рубежом и в России. Организация федерации бокса.	НП, Т

3.	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно - этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки. Формирование в процессе занятий спортом нравственных понятий, оценок, суждений. Воспитание чувства ответственности перед коллективом. Общая и специальная психологическая подготовка. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения. Основные приемы создания готовности к конкретному соревнованию. Идеомоторные, аутогенные и подобные им методы саморегуляции спортсменов перед соревнованиями	НП, Т
4.	Влияние физических упражнений на организм спортсмена	Понятие об утомлении и переутомлении. Причины утомления. Субъективные и объективные признаки утомления. Переутомление. Перенапряжение. Восстановительные мероприятия в спорте. Проведение восстановительных мероприятий после напряженных тренировочных нагрузок. Критерии готовности к повторной работе. Активный отдых. Самомассаж. Спортивный массаж. Баня. Основные приемы и виды спортивного массажа.	Т
5.	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль, самоконтроль спортсмена	Понятие о гигиене и санитарии. Основы личной гигиены. Уход за телом. Гигиена сна. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем Вред курения и спиртных напитков. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Общий режим дня спортсмена. Режим труда и отдыха, режим питания до тренировки, во время тренировки и соревнований. Фармакология. Антидопинговая профилактика. Ее содержание и значение. Общие понятия о спортивном массаже. Основные приемы массажа. Массаж перед тренировками и во время соревнований. Противопоказания к массажу	НП, Т
6.	Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	Простудные заболевания у спортсменов. Причины и профилактика. Общее понятие об инфекционных заболеваниях, источники	НП, Т

		инфекции и пути их распространения. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Патологические состояния в спорте: перенапряжение сердца, заболевания органов дыхания, острый болевой печеночный синдром. Травматизм в процессе занятий боксом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Доврачебная помощь пострадавшему, приемы искусственного дыхания, транспортировка пострадавшего. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Восстановительные мероприятия при занятиях.	
7.	Основы тренировочного процесса	Понятие о тренировочном процессе. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Формы организации тренировочного процесса. Характерные особенности периодов тренировки. Единство общей и специальной подготовки. Понятие о тренировочной нагрузке. Основные средства тренировки. Методы тренировки. Специализация и индивидуализация в спортивной тренировке. Использование технических средств и тренажерных устройств. Особенности тренировки обучающихся: многолетний прирост спортивных достижений, ограничение тренировочных и соревновательных нагрузок, значение общей физической подготовки. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию физических качеств и техники движений.	НП, Т
8.	Планирование и контроль подготовки	Роль планирования как основного элемента управления тренировки спортсмена. Виды планирования (перспективное, текущее, индивидуальное). Документы планирования и их основное содержание. Индивидуальное планирование тренировки обучающегося. Дневник обучающегося. Характеристика многолетней тренировки боксеров. Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники, разносторонняя тренировка. Закономерности развития спортивной формы как одно из объективных условий периодизации спортивной тренировки. Понятие спортивной формы,	НП, Т,

		критерии ее оценки. Фазы развития спортивной формы, характерные для этапа начальной специализации. Характерные особенности периодов годичного цикла подготовки: подготовительного, соревновательного и переходного на тренировочном этапе.	
9.	Техническая подготовка	Основные сведения о технике бокса, о ее значении для роста спортивного мастерства. Средства и методы технической подготовки. Классификация приемов техники бокса. Анализ выполнения техники изучаемых приемов. Методические приемы и средства обучения технике бокса. О взаимосвязи технической и физической подготовки. Разнообразие и вариативность технических приемов, показатели надежности и точности технических действий.	НП, Т,
10.	Тактическая подготовка	Основное содержание тактики и тактической подготовки. Тактика нападающего против защитника. Тактика ведения боя. Разнообразие тактических комбинаций и вариантов игры. Силь и индивидуальные особенности. Способности, необходимые для успешного овладения тактикой ведения боя. Анализ изучаемых тактических вариантов. Связь тактической подготовки с другими сторонами подготовки спортсмена. Просмотр видеозаписей поединков.	НП, Т,
11.	Физические качества и физическая подготовка	Значение общей физической подготовки для создания базовых условий успешной специализации. Занятия физкультурой в домашних условиях. Комплексы общеразвивающих упражнений. Подвижные игры. Простейшие упражнения по освоению элементов техники. Контроль и самоконтроль занимающихся на основе нормативов. Просмотр соревнований квалифицированных спортсменов, учебных кино и видеозаписей.	НП, Т
12.	Спортивные соревнования	Виды и характер соревнований. Спортивные соревнования, их планирование, организация и проведение. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства боксера. Задачи и значение соревнований. Изучение условий соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому	Т

		обучающемуся. Положение и программа соревнований. Участники соревнований, их права и обязанности. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Подготовка мест соревнований и оборудования. Правила ведения документации при проведении соревнований. Определение личных и командных результатов. Условия регистрации рекордов.	
13.	Установка перед соревнованиями и разбор результатов боев	Психологические приемы и методы, позволяющие добиться состояния оптимальной готовности спортсмена к старту. Задачи и значение предстоящих соревнований. Изучение условий предстоящих соревнований и разработка индивидуальных заданий каждому обучающемуся. Сведения, необходимые для составления тактического плана предстоящего боя: место проведения соревнований (размер помещения, освещение), время встречи, примерные условия соревнований, система проведения соревнований. Предполагаемые противники: разряд, возраст, манера ведения боя, сильные и слабые стороны техники, волевые качества противника, возможная соревновательная нагрузка. Задачи во время различных видов соревнований. Умение правильно оценить силу и особенности противника (технические и тактические возможности, моральные качества). Общий тактический план боя. Возможные варианты изменения тактического плана с учетом создавшейся обстановки. Отношение к указаниям тренера-преподавателя и умение выполнять тактические задания.	Т
14.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	Правила избранного вида спорта, нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.	НП, Т

15.	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке	Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств и способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей подготовленности и развития двигательных качеств спортсмена различного возраста и подготовленности. Общие требования безопасности. Требования безопасности перед началом занятий. Требования безопасности во время занятий. Требования безопасности в аварийных ситуациях. Требования безопасности по окончании занятий. Место и содержание специальной физической подготовки в тренировке. Средства, методика развития специальных физкультурных качеств (скорости, силы, выносливости, ловкости). Совершенствование средств общей и специальной физической подготовки для различных групп спортсменов и на разных этапах подготовки. Краткая характеристика применения средств специальной физической подготовки для различных групп занимающихся. Контрольные нормативы по виду спорта. Общая характеристика инвентаря и оборудования, необходимого для проведения тренировочных занятий и соревнований. Тренажеры, устройства и вспомогательные средства для совершенствования спортивной техники, развития силовых качеств и гибкости. Подготовка мест для тренировочных занятий. Уход за инвентарем и оборудованием.	НП, Т
16.	Антидопинговые мероприятия	Общероссийские антидопинговые правила, и антидопинговые правила; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние. Предоставление спортсменам информации обо всех аспектах допинг – контроля: - знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением; - ознакомление с основами профилактической	Т

		работы по применению допинга обучающимися; - ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте.	
--	--	--	--

3.4. Рекомендации по планированию общей физической и специальной физической подготовки.

Различают общую и специальную физическую подготовку.

Общая физическая подготовка (ОФП) - это процесс совершенствования двигательных качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП представляет собой неспециализированный (или относительно мало специализированный) процесс физического воспитания, содержание которого ориентировано на повышение функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки и достижения высоких результатов в избранном виде деятельности или виде спорта.

Задачи общей физической подготовки состоят в том, чтобы обеспечить высокий уровень всесторонней физической подготовленности, поддерживать его в течение многих лет, содействовать тем самым сохранению крепкого здоровья и творческого долголетия.

Основными средствами общей физической подготовки являются подготовительные упражнения, применяемые в различных видах спорта, содержание которых ориентировано на создание широких предпосылок успеха в самых различных видах деятельности. ОФП строится с использованием закономерностей переноса тренировочного эффекта с подготовительных упражнений на основные, выполняемые в основной деятельности. Она повышает общий уровень функциональных возможностей организма путем увеличения работоспособности, разносторонне развивает физические качества, систематически обогащает фонд двигательных навыков и умений человека.

Специальная физическая подготовка (СФП) - это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности, при этом она ориентирована на предельную степень

развития данных способностей. По мере роста спортивного мастерства объем средств ОФП уменьшается, а объем средств СФП - увеличивается.

Специальная физическая подготовка весьма разнообразна по своей направленности, однако, все ее виды можно свести к двум основным группам:

- спортивная подготовка;
- профессионально-прикладная физическая подготовка (ППФП).

Для поддержания общефизической подготовки каждого спортсмена посещение тренажерного зала крайне важно и необходимо, также как и участие в спаррингах.

Силовые упражнения развивают выносливость, работоспособность, силу удара, стойкость и формируют атлетическую фигуру. Высокая общая физическая подготовка дает преимущество в силовом подходе перед соперниками. В боевых видах спорта тренируют все тело. На тренировках, зачастую, нет спаррингов, основной задачей здесь есть развитие тела и духа. В основном, так называемый аэробный характер носят фундаментальные физические нагрузки. К ним можно отнести такие упражнения как: бег; прыжки со скакалкой; работа на снарядах и тренажерах в аэробном режиме и т.д. Существует ряд основных упражнений, существенно улучшают физическую форму спортсмена.

Бег является одним из наиболее эффективных аэробных упражнений. На первый взгляд, что может быть проще этого упражнения: надел кроссовки, спортивный костюм и побежал. Но не все так просто. Бег должен быть по максимуму полезным. Следующие виды бега используются в тренировках: интервальный бег, кросс, бег по лестнице и кросс с утяжелителями. Для поддержания хорошей физической формы применяется кросс, а кросс с дополнительной тяжестью в руках вырабатывает силовую выносливость. В качестве утяжелителей в основном используют гантели. Для тренировки мышц предплечья лучше всего использовать бег с гантелями, благодаря этому упражнению увеличивается сила удара. Здесь главное не перестараться – начинать необходимо с небольших дистанций, поэтапно повышая нагрузки.

Чтобы привыкнуть к неравномерности темпа, что наиболее важно, когда в ринге необходимо часто менять стиль поведения, в тренировках используют рваный бег или, как его еще называют, интервальный.

Принцип интервального бега заключается в том, что спортсмен бежит с неизменной небольшой скоростью (примерно десять километров в час) и через каждые, например, 30 секунд резко ускоряется на 10-30 секунд. При беге по лестнице очень эффективно тренируется силовая

выносливость основных мышечных групп нижней части тела. Также хорошие результаты дает бег по песку или бег по неровной местности.

Скакалка является отличным тренажером, который можно запросто всегда носить с собой. Скакалка хорошо развивает мускулатуру и координацию. Техника прыжков может быть разнообразной, в большей степени зависит от физической подготовки спортсмена и его навыков. Прыгать можно по-разному: прыжки с двойным оборотом скакалки, крест-накрест, простые прыжки с обращением скакалки вперед и назад и пр. Сложность прыжков и частота их увеличиваются постепенно. Для профессионального спортсмена самое минимальное количество простых прыжков – двести пятьдесят раз в минуту.

Большую роль в физической подготовке выполняют отжимания. Можно отжиматься от пола, брусьев, турника. Во время упражнений на отжимание спортсмен развивает мышцы верхне-плечевого пояса и грудной клетки. Дают отличные результаты отжимания на кулаках от ровной поверхности. Такие тренировки позволяют кулакам стать наиболее ровными, а костяшкам на них стать более твердыми. Для увеличения сложности – отжимания с хлопком ладоней. Со временем отжимания можно усложнить: хлопать ладонями об грудь, а затем – над головой. Но максимально сложные отжимания – отжимания с прихлопом ладоней за спиной. Подобные отжимания хорошо развивают выносливость рук, тело, увеличивают взрывную силу.

Для эффективного развития мышц рук применяют отжимания от брусьев. Можно отжиматься на брусьях с дополнительной тяжестью, в качестве которой обычно выступает блин штанги. Одинаковые группы мышц задействованы в отжимании от брусьев, как и при отжиманиях от турника, но в данном случае они работают иначе.

Спортсмен обязательно свою общефизическую подготовку должен сочетать с тренировками на расслабление. Это делается для того, чтобы мышцы не потеряли свою эластичность.

Этап начальной подготовки.

Общая физическая подготовка.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей – общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а так же улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

Общеразвивающие упражнения выполняются в различных исходных положениях, например, в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития силы мышц верхне-плечевого пояса, туловища, ног. Широко используются упражнения с предметами для комплексного развития мышц (со скакалкой, с гимнастической палкой, теннисными и набивными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, бег, плавание, упражнения с резинами. Применяются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату, упражнения на перекладине; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности. Необходимо использовать спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол, футбол.

Специальная физическая подготовка.

Для развития специальных физических качеств применяются следующие средства и методы:

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, 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. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Приседание с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами. Упражнения на легких и тяжелых снарядах, преимущественно используя серии ударов. Спарринги. Упражнения для развития гибкости: различные

маховые движения руками и ногами. Шпагат поперечный и продольный. Различные вращения и наклоны туловищем. Растягивающие упражнения для позвоночного столба и суставов с фиксацией крайнего положения на 30-60 секунд.

Тренировочный этап.

Общая физическая подготовка.

Преимущественной направленностью ОФП является фундаментальная подготовка юных спортсменов на основе комплексного развития физических качеств. Вместе с тем, более выраженным, чем на предыдущем этапе становится целенаправленное воспитание отдельных физических качеств на основе учёта физического развития и сенситивных периодов воспитанников. Общеразвивающие комплексы с постепенным усложнением.

Воспитание силовых способностей:

- общеразвивающие упражнения (без предметов, с предметами, с партнёром, на гимнастической скамье, на шведской стенке);
- силовые упражнения с весом собственного тела (подтягивания, отжимания, приседания, упражнения для мышц живота и др.), с набивными мячами весом 2-3 кг, различными отягощениями;
- прикладные гимнастические упражнения;
- статические упражнения (выполнение подводящих и целевых упражнений с фиксацией поз).

Воспитание скоростных способностей:

- беговые упражнения (ускорения, челночный бег, ускорения из различных положений, скоростные игровые задания, выполнение несложных, хорошо отработанных технических элементов с максимальной скоростью по заданию, но не более 5-8 повторений в каждом подходе);
- подвижные и спортивные игры и игровые задания в коротком временном интервале (до 10-15 с).

Воспитание ловкости:

- общеразвивающие упражнения на месте и в движении;
- выполнение подводящих, целевых упражнений;
- подвижные игры и игровые занятия;

- выполнение кувырков, самостраховки; простейшие борцовские упражнения;
- простейшие акробатические упражнения и упражнения на равновесие.

Воспитание общей выносливости:

- бег и другие циклические упражнения,
- общеразвивающие упражнения, в аэробном режиме;
- спортивные игры и игровые задания.

Воспитание гибкости:

- общеразвивающие упражнения с высокой амплитудой (махи, шпагаты);
- упражнения в растягивании; растяжка в парах, переходы в различные варианты шпагатов, седов (с партнёром и без партнёра).

Специальная физическая подготовка.

СФП направлена на выполнения специально-подготовительных упражнений, которые способствуют не только овладению техникой упражнений, но и созданию условий для повышения функциональных возможностей, а также упражнений, непосредственно влияющих на обеспечение функциональной подготовки к ведению соревновательной борьбы.

Скоростно-силовая подготовка:

- упражнения с набивными мячами (броски и передачи на скорость);
- прыжковые упражнения (выпрыгивания, перепрыгивания через препятствия, прыжки со скакалкой);
- отжимания, подтягивания, поднимание туловища из положения лёжа и другие упражнения с максимальной скоростью; выполнение тех же упражнений с небольшими отягощениями;
- подводящие и соревновательные упражнения;
- технико-тактические задания, выполняемые с высокой скоростью.

Двигательно-координационная подготовка:

- выполнение технических элементов на точность;
- выполнение с места и в передвижении (ударные технические действия – лапы, подушки, макивары);
- подводящие упражнения;
- выполнение целевых упражнений с соблюдением параметров движений;
- технические упражнения с внесением усложнений в их выполнение;
- борцовские упражнения, подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

Воспитание простой и сложной двигательной реакции:

- выполнение технико-тактических заданий с обусловленным режимом выполнения;

- воспитание двигательной реакции при выполнении ударных действий по лёгким предметам в усложнённых условиях;
- создание фрагментов соревновательных ситуаций;
- подвижные и спортивные игры и игровые задания.

Воспитание специальной гибкости:

- специально-подготовительные упражнения для повышения суставной подвижности (растягивания, махи, шпагаты и полушпагаты, наклоны из различных седов, мосты, движения в тазобедренных суставах с постепенным повышением амплитуды движений);
- акробатические и борцовские упражнения;
- упражнения на гибкость для позвоночника; различные варианты растягивающих упражнений с фиксацией позы.

Воспитание специальной выносливости:

- технико-тактические задания с элементами силовых упражнений (на сопротивление);
- борцовские упражнения, борьба в партере;
- подвижные игры, игровые и соревновательные задания.

3.5. Рекомендации по планированию психологической подготовки.

Главной задачей в занятиях с занимающимися (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, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. 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 учащимися 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 - суггестивные, 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 детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

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

1. 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 (тренером) 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.

2. *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 сенситивностью 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 тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

3. *Сублемация* 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 спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. *Деактуализация* – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. 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 нужен определенный педагогический такт тренера, 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 тренером, так как в настоящее время тренер 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 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 тренера, 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 спортсмены, 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 соревнованием 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 основных 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 спортсмены 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 настроения 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 тренера 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 на 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 4-х 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. В 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».

3-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, 5-6 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 тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров 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 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 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 должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Непосредственная подготовка к конкретному бою в процессе соревнования начинается с того момента, когда становится известен соперник в предстоящем поединке и 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 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 тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающегося 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 тренера, 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 тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное – его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор – психическое состояние самого тренера. перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом – не лучший секундант. Не зря в боксе некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

3.6. Рекомендации по планированию восстановительных средств и мероприятий.

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, 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.
- 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 УТ 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 психомышечная 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 учебных и тренировочных поединков

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.

3.7. Рекомендации по планированию 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 преподавании и судействе бокса.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях городского и Республиканского масштабов.

3.8. Рекомендации по планированию самостоятельной работы.

Самостоятельная работа обучающихся контролируется тренером - преподавателем. Тренер-преподаватель самостоятельно определяет формы самоконтроля и этапы подготовки, на которых они применяются.

Для обучающихся среднего и старшего школьного возраста используют такую форму, как дневник самоконтроля, в котором фиксируется:

- выполнение индивидуальных заданий;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

Самостоятельная работа направлена на обеспечение планомерного развития физической подготовленности, обучающегося.

3.9. Требования мер безопасности и антидопинговых мероприятий в процессе реализации Программы

Для обеспечения условий соблюдения техники безопасности на занятиях рекомендуется следующие требования:

1. Не заходить без разрешения тренера-преподавателя в спортивный зал, раздевалки;
2. К тренировке готовиться в специально отведенном для этого месте без толчков и суеты;
3. Запрещается без разрешения тренера-преподавателя трогать спортивный инвентарь и заниматься с ним;
4. Ученикам запрещается самостоятельно включать свет и др. эл. приборы;
5. В случае возникновения пожара в помещении необходимо быстро и без паники покинуть помещение и вызвать пожарную службу (тел. 01);
6. Соблюдать строгую дисциплину на занятиях;
7. На тренировках все ученики должны быть в чистой спортивной форме и обуви, соответствующей данному виду спорта;
8. Запрещается заходить в зал с жевательной резинкой и продуктами питания;
9. Запрещается заниматься с часами, браслетами и другими украшениями;
10. На тренировках все упражнения выполнять ответственно, не расслабляться;

11. Если произошел несчастный случай не паниковать, оказать первую медицинскую помощь и вызвать скорую помощь (тел. 03);
12. Бережно относиться к инвентарю, соблюдать чистоту спортивного зала, душевых, раздевалках и других подсобных помещений;
13. О подозрительных лицах и предметах немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

Основные направления профилактики травматизма в процессе подготовки боксеров:

- правильная организация и проведение тренировочных занятий и соревнований;
- последовательное и прочное освоение технико-тактических приемов и особенно защитных действий;
- правильное поведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов;
- тщательное бинтование рук и применение защитных приспособлений;
- правильный подбор спарринг-партнеров;
- соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий;
- исправное состояние ринга и спортивного инвентаря.

Особое внимание следует уделять воспитательной работе с боксерами, разъясняя им причины травматизма и меры его профилактики. Необходимо добиваться, чтобы боксеры были дисциплинированными, предельно внимательными и бережно относились к спарринг-партнерам.

К внешним причинам относятся:

- недостатки в организации и проведении занятий
- нарушения в методике обучения и тренировки;
- неверный подбор спарринг-партнеров;
- недисциплинированность занимающихся;
- неудовлетворительные санитарно-гигиенические условия;
- плохое состояние инвентаря, одежды и обуви;
- отсутствие у боксеров необходимых защитных приспособлений.

Среди внутренних причин отмечают:

- недостаточную физическую и технико-тактическую подготовленность боксеров;
- неудовлетворительное состояние здоровья;
- снижение уровня тренированности.

Наряду с этим причинами травматизма могут быть нечеткое судейство на соревнованиях, применение запрещенных ударов и действий, нарушение правил соревнований.

В боксе обычно возникают повреждения двигательного аппарата, травмы лица, центральной нервной системы. Повреждения двигательного аппарата в большинстве случаев связаны с различными травмами пальцев, лучезапястного и локтевого суставов.

Обычно это растяжение и разрывы связок межфаланговых суставов, переломы фаланг, периоститы тыльной поверхности пястных костей, подвывихи первого пальца и переломы первой пястной кости. Основные причины этих повреждений: неправильное положение кулака в момент удара, плохое бинтование рук неудовлетворительное состояние перчаток и снарядов.

Среди травм лица наиболее часты носовые кровотечения, ссадины, рассечение кожи надбровных дуг и в области скуловых костей гематомы в глазничной области, повреждение переносицы.

Травмы центральной нервной системы редки у боксеров. Однако по своей значимости для здоровья спортсмена они заслуживают особого внимания. Одна из травм центральной нервной системы — нокаут. Он возникает чаще всего при нанесении точных и сильных ударов в нижнюю челюсть, область солнечного сплетения, переносицу, висок, боковую поверхность шеи. Механизм возникновения нокаута зависит от места нанесения удара. Состояние нокаута характеризуется потерей равновесия, значительным нарушением координации движений, резким побледнением кожных покровов. Нокаутированным считается боксер, который в течение 10 сек. после удара не в состоянии продолжать бой. При нокауте возникает кратковременное расстройство в деятельности организма, которое, однако, может иметь опасные последствия, если не принимаются надлежащие меры. В случае нокаута спортсмена необходимо уложить, создать ему полный покой и обеспечить квалифицированную медицинскую помощь. Если боксер проиграл бой нокаутом, то (в течение 3 месяцев) ему запрещается участвовать в соревнованиях. Продолжительность срока определяется в зависимости от места нанесения удара и состояния боксера комиссией в составе председателя жюри (главного судьи), главного врача соревнований и рефери, который судил этот бой.

Допинг — запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической

работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

Допингом в спорте признается нарушение одного или нескольких следующих правил:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой из организма спортсмена;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы или неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с Правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований, касающихся доступности спортсмена для внесоревновательного тестирования, включая непредоставление требуемой информации о его местонахождении спортсмена и его неявку для участия в тестировании;
- фальсификация или попытки фальсификации на любом этапе допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями или запрещенными методами;
- распространение любой запрещенной субстанции или любого запрещенного метода;
- ведение или попытка введения запрещенной субстанции любому спортсмену или применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопингового правила.

Запрещенные субстанции: не допущенные к применению субстанции, анаболические агенты, пептидные гормоны, факторы роста, подобные субстанции и миметики, бета-2 агонисты, гормоны и модуляторы метаболизма, диуретики и маскирующие агенты.

Запрещенные методы: манипуляции с кровью и её компонентами, химические и физические манипуляции, генный допинг.

Ответственность за разработку и обеспечение соблюдения Общероссийских антидопинговых правил несет общероссийская антидопинговая организация - некоммерческое партнерство Российское антидопинговое агентство «РУСАДА». Деятельность по борьбе с допингом

в мировом спорте, руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным большинством стран и международных спортивных федераций осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА).

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

- аннулирование результатов в период спортивного мероприятия, во время которого произошло нарушение;
- дисквалификация за использование запрещенных субстанций и запрещенных методов;
- дисквалификация за другие нарушения.

Более подробную информацию об Общероссийских антидопинговых правилах и Всемирном антидопинговом кодексе можно найти на вебсайтах: www.rusada.ru, www.wada-ama.org.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультации спортивного врача и диспансерные исследования обучающихся.

Мероприятия антидопинговой программы в основном проводятся среди спортсменов групп тренировочных и совершенствования спортивного мастерства и преследует следующие цели:

- обучение занимающихся общим основам фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- обучение занимающихся конкретным знаниям по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

3.10. Материально-техническое обеспечение тренировочного процесса.

ДЮСШ осуществляет обеспечение обучающихся спортивной

экипировкой, спортивным инвентарем и оборудованием, проездом к месту проведения физкультурных и спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения физкультурных и спортивных мероприятий, а также осуществляет медицинское обеспечение обучающихся в порядке и объемах, установленных Учредителем ДЮСШ в соответствии с федеральными государственными требованиями.

Минимально необходимый для реализации Программы перечень помещений, специализированных кабинетов и материально-технического обеспечения включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс;
- раздевалки и душевые для обучающихся и специалистов.

Место проведения тренировочных занятий соответствует, установленным санитарно-эпидемиологическим, гигиеническим требованиям и правилам соревнований.

3.11. Кадровое обеспечение тренировочного процесса.

Уровень квалификации педагогических работников соответствует требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15 августа 2011 года № 916н, следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным опытом и выполняющие качественно и в

полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

ДЮСШ комплектуется из числа наиболее способных к спорту обучающихся общеобразовательных школ и перспективных обучающихся образовательных организаций муниципальных образований.

Отбор обучающихся в ДЮСШ осуществляется двумя этапами, каждый из которых решает определенные задачи.

Задачи первого этапа - привлечение как можно большего числа наиболее способных детей для более углубленного изучения их индивидуальных способностей в процессе начальных занятий. Для этого организуется прием поступающих в ДЮСШ для освоения Программы.

Первичными критериями, определяющими степень совпадения потенциальных возможностей поступающего с требованиями, которые предъявляет бокс, является отсутствие патологических отклонений в состоянии здоровья, хорошая координация движений, показатели выносливости, ловкости, быстроты реакции, гибкости, внимания и памяти. При проведении испытаний необходимо принимать во внимание также психические качества (смелость, решительность, активность, самостоятельность).

При приеме (зачислении) на данный этап используют комплекс специальных нормативных требований по общей физической и специальной физической подготовленности.

Данные первичных испытаний служат исходными показателями для дальнейших наблюдений тренера-преподавателя.

Задачи второго этапа – тщательное наблюдение за успешностью обучения боксеров. В ходе тренировочного процесса тренер-преподаватель наблюдает за развитием у обучающихся таких важных качеств, как смелость, активность, решительность, самостоятельность, эмоциональная устойчивость, способность к мобилизации усилий, целеустремленность и др.

Этапы подготовки формируются (комплекуются) с учетом возраста и спортивной подготовленности обучающихся. Возраст поступающих и обучающихся в ДЮСШ должен, как правило, соответствовать

требованиям к возрасту и уровню спортивной и физической подготовленности, изложенным в Программе (Таблица № 1).

Прием на обучение в ДЮСШ осуществляется по письменному заявлению родителей (законных представителей) в соответствии с утвержденными в ДЮСШ Правилами приема.

Для зачисления на соответствующие этапы спортивной подготовки по виду спорта, поступающие сдают нормативы по общей и специальной физической подготовке.

На этап начальной подготовки (до одного года) зачисляются обучающиеся общеобразовательных школ, желающие заниматься спортом, сдавшие нормативы по общей и специальной физической подготовке для зачисления на этап начальной подготовки. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, выбор спортивной специализации, освоение объемов по предметным областям и сдачи итоговой аттестации (контрольных нормативов) для перевода на следующий год этапа начальной подготовки или досрочного перевода на тренировочный этап.

Тренировочный этап (начальной специализации и углубленной специализации) формируется из здоровых и практически здоровых обучающихся, прошедшие необходимую подготовку на этапе начальной подготовки (до одного года или свыше одного года) и сдавшие итоговую аттестацию по общей физической и специальной физической подготовке. Перевод по годам обучения на тренировочном этапе осуществляются при условии освоения объемов по предметным областям, сдачи итоговой аттестации (контрольных нормативов) по общей физической и специальной физической подготовке, а также выполнения спортивных разрядов в соответствии с Программой.

4.1. Комплексы контрольных упражнений для освоения Программы.

Таблица №19

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,4 с)
	Бег 100 м (не более 16,0 с)
Выносливость	Бег 3000 м (не более 15 мин. 00 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 6 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 6 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 35 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6 м, слабейшей рукой не менее 4 м)

Таблица №20

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

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)
Быстрота	Бег на 30 м (не более 5,1 с)
	Бег 100 м (не более 15,8 с)

Выносливость	Бег 3000 м (не более 14 мин. 40 с)
Сила	Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз)
	Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз)
	Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела), кг
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м слабейшей рукой не менее 5 м)

Таблица №21

*Контрольно-переводные нормативы
общей физической подготовки на этапе начальной подготовки*

Нормативы ОФП	Этап начальной подготовки			Оценка	
	ГНП 1 г.о.	ГНП 2 г.о.	ГНП 3 г.о.	сдано	не сдано
Бег 30м, сек	5,3	5,2	5,1	1	0
Бег 100 м, сек	15,9	15,8	15,7	1	0
Бег 3000 м, мин	14.50	14.45	14.40	1	0
Подтягивание на перекладине,	7	8	8	1	0
Поднос ног к перекладине, раз	6	8	8	1	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	35	38	40	1	0
Прыжок в длину с места, см	180	185	188	1	0
Толчок ядра 4 кг, м	6 м (сильной рукой) 4 м (слабой)	6,30 м (сильной рукой) 4.5 м (слабой)	6,5 м (сильной рукой) 5 м (слабой)	1	0

*Контрольно-переводные нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)*

Нормативы ОФП	Учебно-тренировочный этап					Оценка	
	1 г.о	2 г.о.	3 г.о.	4 г.о	5 г.о	сдано	не сдано
Бег 30м, сек	4,8	4.7	4.6	4.5	4.4	1	0
Бег 100 м, сек	15,6	15.6	15.5	15.4	15.3	1	0
Бег 3000 м, мин	14.35	14.30	14.25	14.20	14.10	1	0
Подтягивание на перекладине,	10	11	12	13	14	1	0
Поднос ног к перекладине, раз	10	11	12	13	14	1	0
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, раз	42	45	48	50	55	1	0
Прыжок в длину с места, см	190	200	210	220	230	1	0
Толчок ядра 4 кг, м	6,8 м (сильной рукой) 5,5 м (слабой)		-	-	-	1	0

Контрольно-переводные нормативы по СФП

Виды тестов	балл	Количество лет					
		13	14	15	16	17	18
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	5	30	45	45	50	50	55
	4	25	35	35	40	40	45
	3	20	25	25	30	30	35
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 мин. (раз)	5	130	210	210	230	230	240
	4	110	190	190	210	210	230
	3	90	170	170	190	190	205
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	5	80	90	100	110	120	140
	4	70	80	90	95	100	120
	3	60	65	70	75	80	90

Выполнение разрядных нормативов

Этап	Учебно-тренировочный этап				
Количество лет	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Разряд	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3разряд	2,1 разряд

4.2. Проведение промежуточной и итоговой аттестации.

Форма проведения промежуточной и итоговой аттестаций определяется ДЮСШ самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении промежуточной и итоговой аттестаций, утвержденным приказом директора.

При проведении промежуточной и итоговой аттестаций, обучающихся учитываются результаты освоения программы по каждой предметной области. На основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций, а также с учетом результатов выступления на официальных спортивных соревнованиях осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

Итоговую аттестацию сдают обучающиеся после каждого года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения Программы.

Промежуточную аттестацию сдают обучающиеся в течение года обучения на этапах подготовки для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой. Промежуточная и итоговая аттестации по общей физической и специальной физической подготовке проводится не менее двух раз в течение года по графику внутреннего контроля.

Результаты сдачи нормативов итоговой и промежуточной аттестации оформляются протоколами и утверждаются приказом директора ДЮСШ

Отдельные обучающиеся, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего года обучения, но выполнившие нормативные требования по уровню подготовки, переводятся досрочно в группы, соответствующие уровню подготовки. Досрочный перевод обучающихся осуществляется в соответствии с приказом директора ДЮСШ и на основании решения педагогического совета при персональном разрешении врача.

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования на этапе подготовки соответствующего года обучения, предоставляется возможность один раз продолжить обучение повторно на данном этапе подготовки соответствующего года обучения.

По окончании обучения по Программе обучающемуся (выпускнику) выдается документ установленного образца. Образец документа утвержден приказом директора ДЮСШ.

4.3. Организация и проведение педагогического, психологического и врачебного контроля.

Педагогический и врачебный контроль.

Управление подготовкой единоборцев предусматривает постоянное внесение корректив в выполнении тренировочных планов. Эффективность управления находится в прямой зависимости от систематичности, своевременности и качества информации, полученной посредством измерений, наблюдений и оценок.

С этой целью применяется педагогический контроль, который является комплексным и включает в себя следующие разделы:

- контроль соревновательной деятельности;
- контроль тренировочной деятельности;
- контроль за состоянием спортсменов.

Контроль за соревновательной деятельностью осуществляется непосредственно в процессе соревнований по следующим разделам:

- контроль за отношением обучающихся к соревнованиям;
- контроль за переносимостью соревновательных нагрузок;
- контроль за выполнением спортсменом тактического плана и эффективностью тактических действий;
- контроль за технико-тактическими и техническими показателями действий в спаррингах.

Отношение к соревнованиям оценивают до начала соревнований, в ходе соревнования и по окончании. Критерием оценки служит степень проявления спортсменами дисциплинированности, инициативности и активности во всех действиях, выдержки и самообладания, воли к победе.

Переносимость соревновательных нагрузок определяют по внешним признакам: жалобам на усталость, по снижению эффективности технико-тактических действий, ухудшению поведения боксера, нервозности, раздражительности, а также по врачебной экспертизе.

Контроль тренировочной деятельности осуществляется по следующим направлениям:

- контроль за отношением обучающихся к тренировочному процессу;
- контроль за применяемыми тренировочными нагрузками (объем, интенсивность, характер и направленность нагрузок).

Контроль за отношением обучающихся к тренировочному занятию

осуществляется по оценке их поведения. Критерием оценки служат данные о посещаемости занятий, степень проявления обучающимися активности и самостоятельности в выполнении упражнений и требований тренера-преподавателя, трудолюбие и настойчивость в преодолении трудностей, сосредоточенность, внимание и дисциплинированность. Данные о посещаемости занятий и оценку поведения обучающихся на каждом занятии тренер-преподаватель вносит в журнал .

Контроль за объемом тренировочных нагрузок ведется по данным о длительности каждого занятия и времени, затрачиваемому на отдельные упражнения и разделы подготовки. Интенсивность оценивается по темпу прохождения дистанции.

Внутренняя, физиологическая нагрузка характеризуется реакцией организма на выполненную мышечную работу и выражается в показателях ЧСС, частоты дыхания, потребления кислорода, кислородного долга и др.

Энергетическую направленность упражнений определяется по пульсу после выполнения нагрузки. Пульс 130-150 уд. /мин характеризует нагрузку аэробного характера, 150-180 уд. /мин - смешанное аэробно-анаэробное воздействие, а при пульсе 180 ударов и выше - нагрузку анаэробного воздействия.

Техническую подготовленность проверяют с помощью контрольных упражнений на точность, скорость и качество выполнения.

Контроль за тактической подготовкой осуществляется с помощью педагогического наблюдения и экспертных оценок, полученных боксерами в процессе тренировочных занятий и выступлений на соревнованиях.

Психологическую подготовленность контролируют, периодически оценивая проявленные боксерами в тренировочных заданиях следующие качества: активность, целеустремленность, смелость, выдержку и самообладание, волю к победе и др. Теоретическую подготовленность проверяют с помощью собеседования по заданным темам.

Контроль состояния, обучающегося осуществляется по следующим разделам:

- состояние здоровья;
- функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки;
- контроль уровня развития физических качеств;
- степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Состояние здоровья и функциональные возможности организма оцениваются с помощью медико-биологического контроля (далее – врачебный контроль).

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностей и индивидуальных особенностях каждого боксера. Контроль за состоянием здоровья обучающегося является одним из основных и регулярно проводимых мероприятий. Такой контроль является текущим, он осуществляется специалистами врачебно-физкультурного диспансера.

Врачебный контроль за обучающимися на этапе начальной подготовки осуществляется кабинетом врачебного контроля поликлиники.

Врачебный контроль за обучающимися, начиная с тренировочного этапа (этапа начальной и углубленной спортивной специализации), осуществляется врачебно-физкультурным диспансером. Тестирование физической подготовленности проводится на всех этапах годичного цикла с выявлением уровня развития физических качеств каждого этапа.

4.4. Результаты освоения Программы.

Результатом освоения Программ по спортивным единоборствам является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков в предметных областях:

В области теории и методики физической культуры и спорта:

- история развития бокса;
- основы философии и психологии спортивных единоборств;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы спортивной подготовки и тренировочного процесса;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта (правила бокса, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий; общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями; предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние);
- уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за

неправомерное использование навыков приемов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны;

- необходимые сведения о строении и функциях организма человека;
- гигиенические знания, умения и навыки;
- режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни;
- основы спортивного питания;
- требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- требования техники безопасности при занятиях боксом.

В области общей и специальной физической подготовки:

- освоение комплексов физических упражнений;
- развитие основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) и базирующихся на них способностях и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий боксом;
- укрепление здоровья, повышение уровня физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействие гармоничному физическому развитию, воспитанию личностных качеств и нравственных чувств (коллективизм, взаимопомощь).

В области избранного вида спорта:

- повышение уровня специальной физической и функциональной подготовленности;
- овладение основами техники и тактики в боксе;
- приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;
- развитие специальных физических (двигательных) и психологических качеств;
- повышение уровня функциональной подготовленности;
- освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся тренировочных и соревновательных нагрузок;
- выполнение требований, норм и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу.

В области освоения других видов спорта и подвижных игр:

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с требованиями вида спорта и правилами подвижных игр;
- умение развивать специфические физические качества в боксе, средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- навыки сохранения собственной физической формы.

В области технико-тактической и психологической подготовки:

- освоение основ технических и тактических действий по боксу;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

Результатом освоения Программы обучающимися на этапах подготовки является:

1. На этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
 - основ техники по виду спорта бокс;
 - всестороннее гармоничное развитие физических качеств.
2. На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
 - повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
 - формирование спортивной мотивации;
 - укрепление здоровья спортсменов.

5. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

5.1. Список литературы.

1. Бокс. Теория и методика: Учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов (и др.) / Под общей редакцией Ю.А. Шулика, А.А. Лаврова. - Краснодар: Неоглори; Москва: Советский спорт, 2009.-767, (1) с.: ил.
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А.О. Акопян и др. - 5-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2012.-72с.
3. Правила соревнований «Бокс». Общероссийская общественная организация «Федерация бокса России», 2014 г. 84 с., ил.

4. Практика бокса. Учебное пособие для образовательных учреждений профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 - «Физическая культура» и для индивидуального пользования/ В.А. Макаров и др.: - Краснодар: Неоглори: 2012. - 399.(1) с.: ил.
5. Бокс: Учебник. Под ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФИС, 1979.
6. Бриль М.С. Эталонные модели спортсменов на базе их квалификационных различий / М.С. Бриль // Психолого-педагогические проблемы спортивных игр. - М.: ВНИИФК, 1989.
7. Бэкман, Бим. Тренировки чемпионов /Б. Бэкман. - Ростов н/Д : Феникс. 2006.
8. Верхошанский Ю.В. На путик научной теории и методологии спортивной тренировки /Ю.В. Верхошанский // Теория и практика ФК, 1997, №2.
9. Колесов А.И. и др. Тенденция использования системного подхода в теории физического воспитания и спорта/ А.И. Колесов, В.В. Кузнецов, А.А. Новиков (и др.) // Теория и практика ФК, 1977, №11.
10. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности /Л.И. Лубышева // Теория и практика ФК. 2001, № 4.
11. Никитюк Б.А. Рациональное и иррациональное в человеке с позиции интегральной антропологии /Б.А. Никитюк, В.В. Кузин // Интегративная антропология в решении задач здорового образа жизни: Материалы Междунар. конфер. - Майкоп, 1995.
12. Огуренков Е.И. Ближний бой /Е.И. Огуренков. - М.: Физкультура и спорт, 1969.
13. Огуренков Е.И. Левша в боксе /Е.И. Огуренков. - М.: Физкультура и спорт, 1969. 98
14. Чермит К.Д. Симметрия - асимметрия в спорте / К.Д. Чермит. - М.: Физкультура и спорт, 1992.
15. Шиянов Г.П. Особенности организации и методики физической подготовки школьников 11-13 лет с учетом «соматической зрелости»: Дисс. ...канд. пед.наук / Г.П. Шиянов. - Краснодар. 1998.
16. Остьянов В.Н. Бокс: обучение и тренировка / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак. - Киев: Олимпийская литература, 2001.
17. Филимонов В.И., Нигмедзянов Р.А. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств).- М.: «ИНСАН», 1999,-416 с.
18. Юшков О.П. Совершенствование методики тренировки и комплексный

контроль за подготовленностью спортсменов в видах единоборств. - М.: МГИУ, 2001.-40 с.

5.2. Перечень интернет ресурсов.

1. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.
2. (<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет.
3. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
4. <http://www.mon.gov.ru>) Министерство образования и науки РФ.
5. (minedu.karelia.pro) Министерство образования РК
6. ([www.goskomsportrk](http://www.goskomsportrk.ru)) Министерство по делам молодежи, физической культуре и спорту Республики Карелия.