

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
ЯМАЛО-НЕНЕЦКИЙ АВТОНОМНЫЙ ОКРУГ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ОЛИМПИЕЦ»
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОД НОЯБРЬСК



УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МБУ «СШ
«Олимпи́ец»
К.А.Чурина
приказ от «04» 08 2021г. № 226

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта «бокс»

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по
виду спорта бокс, утверждённого приказом Минспорта России
от 09 февраля 2021 г. № 62)

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки – 3 года;

тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

этап высшегопортивного мастерства – без ограничений;

г. Ноябрьск, 2021г.

Содержание

	I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
1.1.	Характеристика бокса и его отличительные особенности	7
	II. Нормативная часть Программы	
2.1.	Структура тренировочного процесса	8
2.2.	Структура годичного цикла	9
2.3.	Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»	10
2.4.	Требования к объёму тренировочного процесса	11
2.5.	Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного и пассивного)	12
2.6.	Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»	12
2.7.	Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки	13
2.8.	Требования к объёму тренировочного процесса, в том числе к объёму индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки	14
2.9.	Перечень тренировочных мероприятий	14
2.10.	Годовой план спортивной подготовки	16
2.11.	План инструкторской и судейской практики	17
2.12.	План инструкторской и судейской практики	
2.12.1	План медицинских мероприятий	20
2.12.2.	План медико – биологических мероприятий	20
2.13.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
2.13.1	Теоретическая часть	22
2.13.2.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	24
	III. Методическая часть программы	
3.1.	Рекомендации по проведению тренировочных занятий, с учётом влияния физических качеств на результативность, а также к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	28
3.2.	Планы - конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки (Приложение №2).	36
3.3.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	36
3.4.	Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения	37

	IV. Система спортивного отбора и контроля	
4.1.	Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «бокс»	40
4.2.	Критерии оценки результатов реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки.	40
4.3.	Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс»	41
4.4.	Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения	48
4.5.	Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специально-физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического исследования.	58
	V. Перечень материально – технического обеспечения	
5.1.	Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки	60
5.2.	Обеспечение спортивной экипировкой	62
5.3.	Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование	62
VI.	Перечень информационного обеспечения	65
VII.	Перечень аудиовизуальных средств	65
VIII.	План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, на основе ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РФ, КП физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципального образования г. Ноябрьск, МБУ «СШ «Олимпиец». (Приложение №1) (Приложение №1)	65
	Планы – конспекты тренировочных занятий Приложение №2	66

I. Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта бокс (далее Программа) разработана в соответствии с нормативно - правовыми документами и актами:

- Приказ Министерства спорта РФ от 09.02.2021г. г. № 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс»
- Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- Приказ Минспорта России от 30.08.2013 № 636 «Об утверждении порядка осуществления контроля за соблюдением организациями, осуществляющими спортивную подготовку, федеральных стандартов спортивной подготовки», зарегистрированный Министерством юстиции Российской Федерации;
- Положение о Единой всероссийской спортивной классификации (нормы, требования и условия выполнения по виду спорта бокс) (приказ Минспорта России от 26.10.2018 г. № 913);
- Порядок оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий (утвержден приказом Министерства здравоохранения и социального развития РФ от 09.08.2010 № 613-н);
- СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 № 41);
- Правила вида спорта «бокс» (утверждены приказом Минспорта России от 23.11.2017 № 1018, в редакции приказа Минспорта России от 27.04.2018 № 408);
- Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12 мая 2014 г. (письмо № ВМ-04-10-2554).

Цель программы: воспитание спортсменов высокой квалификации потенциального резерва сборных команд ЯНАО, Российской Федерации.

- Задачи:

- привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического, умственного и психического развития спортсменов;
- подготовка спортсменов высокой квалификации - резерва сборных команд ЯНАО, Российской Федерации.

Планируемые результаты реализации Программы:

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом совершенствования спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку боксеров высокой квалификации, резерва сборных команд ЯНАО, Российской Федерации.

Результатом реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня физической общей и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «бокс»;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях.
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;

- отбор перспективных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;
- *На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*
- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «бокс»;
- повышение уровня физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учётом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий, периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем – пятом годах спортивной подготовки;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта «бокс»;
- укрепление здоровья
- *На этапе совершенствования спортивного мастерства:*
- формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;
- формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- стабильность демонстрации спортивных результатов в официальных соревнованиях;
- приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта «бокс»;
- знание антидопинговых правил;
- сохранение здоровья.

На этапе высшего спортивного мастерства:

сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;

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

повышение функциональных возможностей организма;

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

выполнение плана индивидуальной подготовки;

достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;

сохранение здоровья.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

Срок реализации программы: 13 лет

1.1. Характеристика бокса и его отличительные особенности

Бокс (от англ. *Box* — коробка, ящик, ринг) — контактный вид спорта. Единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей. От других единоборств бокс отличается тем, что запрещены удары ниже пояса, а также удары ногами, локтями, головой или телом

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта бокс включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины Бокс	Номер-код спортивной дисциплины 025 000 8611Я
Весовая категория 36 кг	025 055 1 8 1 1 Д
Весовая категория 38,5 кг	025 001 1 8 1 1 Ю
Весовая категория 39 кг	025 056 1 8 1 1 Д
Весовая категория 40 кг	025 002 1 8 1 1 Ю
Весовая категория 41,5 кг	025 003 1 8 1 1 Ю
Весовая категория 42 кг	025 057 1 8 1 1 Д
Весовая категория 43 кг	025 004 1 8 1 1 Ю
Весовая категория 44,5 кг	025 005 1 8 1 1 Ю
Весовая категория 45 кг	025 008 1 8 1 1 Д
Весовая категория 46 кг	025 006 1 8 1 1 Н
Весовая категория 48 кг	025 037 1 8 1 1 С
Весовая категория 49 кг	025 008 1 6 1 1 А
Весовая категория 50 кг	025 009 1 8 1 1 Н
Весовая категория 51 кг	025 010 1 6 1 1 Б
Весовая категория 52 кг	025 011 1 6 1 1 Ф
Весовая категория 54 кг	025 012 1 8 1 1 С
Весовая категория 56 кг	025 013 1 6 1 1 А
Весовая категория 57 кг	025 014 1 8 1 1 С
Весовая категория 59 кг	025 015 1 8 1 1 Ю
Весовая категория 60 кг	025 016 1 6 1 1 Я
Весовая категория 62 кг	025 017 1 8 1 1 Ю
Весовая категория 63 кг	025 018 1 8 1 1 Н
Весовая категория 64 кг	025 019 1 6 1 1 Я
Весовая категория 65 кг	025 020 1 8 1 1 Ю
Весовая категория 66 кг	025 021 1 8 1 1 Н
Весовая категория 67 кг	025 059 1 8 1 1 Д
Весовая категория 68 кг	025 022 1 8 1 1 Ю
Весовая категория 69 кг	025 023 1 6 1 1 Я
Весовая категория 70 кг	025 024 1 8 1 1 Н
Весовая категория 72 кг	025 025 1 8 1 1 Ю
Весовая категория 75 кг	025 026 1 6 1 1 Я
Весовая категория 76 кг	025 027 1 8 1 1 Ю
Весовая категория 76+ кг	025 028 1 8 1 1 Ю
Весовая категория 80 кг	025 029 1 8 1 1 Н
Весовая категория 80+ кг	025 030 1 8 1 1 Н
Весовая категория 81 кг	025 031 1 6 1 1 Я
Весовая категория 81+ кг	025 032 1 8 1 1 Б
Весовая категория 90 кг	025 053 1 8 1 1 Ю
Весовая категория 91 кг	025 033 1 6 1 1 А
Весовая категория 91+ кг	025 034 1 6 1 1 А
Весовая категория 105 кг	025 054 1 8 1 1 Ю

Командные соревнования	025 035 1 8 1 1 Л
Интерактивный бокс	025 060 2 8 1 1 Л

II. Нормативная часть Программы

2.1. Структура тренировочного процесса

Структура тренировочного процесса формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

- организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по боксу;

- система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям боксом и выявления индивидуальных возможностей в этом виде деятельности;

- тренировочный процесс является основой спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий.

В процессе тренировочной деятельности спортсмен совершенствует свою физическую, техническую, тактическую и психическую подготовленность, а успешными предпосылками для достижения их высокого уровня является воспитание человека и уровень его интеллектуальных способностей.

- соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий по виду спорта.

Является специфической формой деятельности в спорте, определяют цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов.

- процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

- процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами. Построения многолетней подготовки в боксе содержат следующие компоненты:

- этапы подготовки спортсмена на многие годы;
- возраст спортсмена на каждом из этапов;
- главные задачи подготовки;
- основные средства и методики тренировок;
- предельные тренировочные и соревновательные нагрузки

Спортивная подготовка по виду спорта «бокс» реализуется на следующих этапах спортивной подготовки:

- 1) начальной подготовки- 3 года;
- 2) тренировочном - (этап спортивной специализации) - 5 лет;
- 3) совершенствования спортивного мастерства – не устанавливается;
- 4) высшего спортивного мастерства – не устанавливается.

Настоящая Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по виду спорта «бокс», содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования.

Настоящая Программа разработана на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
- 3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Формы подведения итогов:

- сдача контрольных, контрольно – переводных нормативов;
- участие и результат на соревнованиях различного уровня;
- присвоение разряда.

2.2. Структура годичного цикла

Годичный цикл в виде спорта «бокс» состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки) подразделяется на два этапа:

1) Подготовительный этап (базовый). Основная задача этого периода - повышение уровня физической подготовленности спортсменов, совершенствование физических качеств, лежащих в основе высоких спортивных достижений, изучение новых сложных соревновательных программ. Длительность этого этапа зависит от числа соревновательных периодов в годичном цикле и составляет, как правило, 1,5-2 месяца (6-9 недель). Этап состоит из двух, в отдельных случаях из трех мезоциклов. Первый мезоцикл (длительностью 2-3 недельных микроцикла) – втягивающий – тесно связан с предыдущим переходным периодом и является подготовительным к выполнению высоких по объему тренировочных нагрузок. Второй мезоцикл (длительностью 3-6 недельных микроциклов) – (базовый) – направлен на решение главных задач этапа. В этом мезоцикле продолжается повышение общих объемов тренировочных средств, развивающих основные качества и способствующих овладению новыми соревновательными программами.

Процентное соотношение средств ОФП и СФП может быть рекомендовано для этапа начальной подготовки как 80/20%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) – 60/40%.

2) Специальный подготовительный этап. На этом этапе стабилизируется объем тренировочной нагрузки, объёмы нагрузки, направленные на совершенствование физической подготовленности, повышается интенсивность выполнения тренировочной нагрузки. Длительность этапа 2-3 мезоцикла (или 6-8 недель). Процентное соотношение средств общей специальной подготовки на этом этапе может быть рекомендовано: для этапа начальной подготовки 30/40% к 60/70%, для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 60/70% к 30/40%.

Соревновательный период (период основных соревнований) Основными задачами данного периода являются повышение уровня специальной подготовленности и достижение высоких спортивных результатов в соревнованиях. Соревновательный период делится на два этапа:

1) этап ранних стартов или развития собственно спортивной формы. На этом этапе длительностью в 4-6 микроциклов решаются задачи повышения уровня подготовленности, входа в состояние спортивной формы и совершенствования технических навыков в процессе использования соревновательных упражнений. В конце этого этапа проводится главное отборочное соревнование.

2) этап непосредственной подготовки к главному старту. На этом этапе решаются следующие задачи:

- восстановление работоспособности после главных отборочных соревнований;
- дальнейшее совершенствование физической подготовленности и технических навыков;

- создание и поддержание высокой психической готовности у спортсменов за счет регуляции и саморегуляции физиологических состояний;
- моделирование соревновательной деятельности с целью подведения спортсменов к участию в соревнованиях и осуществление контроля за уровнем их подготовленности; обеспечение оптимальных условий для максимального использования всех сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, психологической) с целью трансформации её в максимально высокий спортивный результат. Продолжительность соревновательного периода 4-5 месяцев. В этом периоде соревновательное упражнение (выполнение комплекса) выступает в качестве специализированного средства подготовки.

Переходный период. Основными задачами этого периода являются обеспечение полноценного отдыха после тренировочных, соревновательных нагрузок прошедшего года или макроцикла, а также поддержание определенного уровня тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсменов к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и, особенно, психическое восстановление спортсменов. Продолжительность переходного периода составляет от 2 до 5 недель и зависит от этапа подготовки на котором находятся спортсмены, системы построения тренировки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей спортсменов. Каждый период очередного годовичного цикла должен начинаться и завершаться на более высоком уровне тренировочных нагрузок по сравнению с соответствующими периодами предыдущего годовичного цикла.

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

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» представлены в таблице №1.

Таблица №1

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

На этап начальной подготовки зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 10 летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие допуск врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Тренировочный этап (ЭССМ), формируются на конкурсной основе из занимающихся прошедших медицинский осмотр и имеющих допуск к занятиям спортом, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших приёмные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам подготовки на тренировочном этапе осуществляется при условии выполнения контрольно - переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд «кандидата в мастера спорта». Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Перевод лица, проходящего спортивную подготовку (в том числе досрочно), на следующий этап спортивной подготовки рекомендуется проводить в соответствии с выполнением контрольных нормативов общей и специальной физической подготовки, а также заключения врача (медицинской комиссии). Лицам, проходящим спортивную подготовку на указанных этапах спортивной подготовки, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

2.4. Требования к объёму тренировочного процесса

Требования к объёму тренировочного процесса представлены в таблице №2.

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									ЭССМ	ЭВСМ
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год			
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	16	28		
Количество тренировок в неделю	3	3	4	5	5	5	8	8	12		
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	832	1456		
Общее количество тренировок в год	156	156	208	260	260	260	416	416	624		

2.5. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного и пассивного)

Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего спортивного сезона и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях спортивного лагеря, тренировочных мероприятий и по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Основными формами и средствами осуществления тренировочного процесса являются:

- групповые, индивидуальные и смешанные том числе с использованием дистанционных

технологий;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико – биологические и восстановительные мероприятия.

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

Недельный режим тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» представлен в таблице №3

Таблица №3

Этап спортивной подготовки	Период подготовки	Максимальный режим тренировочной нагрузки (час/неделю)
этап начальной подготовки	1 год	4,5
	2 год	6
	3 год	8
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	10
	2 год	12
	3 год	14
	4 год	16
	5 год	16
этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

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

Таблица №4

Виды подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки					
	ЭНП		ТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ	ЭВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет	не устанавливается	не устанавливается
Общая физическая подготовка (%)	32-35	22-25	20-22	12-14	12-14	9-10
Специальная физическая подготовка(%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18-22
Техническая подготовка(%)	36-42	38-43	35-41	31-39	31-39	30-38

Теоретическая подготовка (%)	3-4	1-5	3-5	3-5	3-5	5-7
Тактическая подготовка(%)	1-4	2-7	5-15	13-17	17-20	19-22
Психологическая подготовка(%)	1-7	1-5	2-5	2-5	2-5	2-5

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Специальная физическая подготовка - это процесс развитие физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в боксе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка - это процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

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

2.7. Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки

Соревнования – важная составная часть спортивной подготовки спортсменов и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

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

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Требования к объёму соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» представлены в таблице №5.

Таблица №5

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	от	Свыше	До	Свыше	

		года до двух лет	двух лет	двух лет	двух лет	
Контрольные	-	-	2	3	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2

2.8. Требования к объёму тренировочного процесса, в том числе к объёму индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение различных сторон подготовки боксеров по годам подготовки. На основании тренировочного плана, Программы тренер разрабатывает планы (для каждого этапа спортивной подготовки).

Требования к объёму тренировочного процесса, в том числе к объёму индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки представлены в таблице №6.

Таблица №6

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	ЭНП			ТЭ					ЭССМ	ЭВСМ
	год	год	год	год	2 год	3 год	4 год	5 год	не ганавливае тся	не ганавливае тся
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	16	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	832		

2.9. Перечень тренировочных мероприятий

Таблица №7

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			Число участников тренировочного мероприятия
		этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	этап совершенствования спортивного мастерства	

I.Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям					
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	18	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	
2. Специальные тренировочные сборы					
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке	-	14	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	- До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	-	Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего	-	До 60 дней		В соответствии с правилами приема

	профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта			
--	---	--	--	--

2.10. Годовой план спортивной подготовки

Таблица 8

Виды подготовки	Этапы и периоды спортивной подготовки								ЭССМ не устанавливается	ЭВСМ не устанавливается
	ЭНП			ТЭ (этап спортивной специализации)						
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Общая физическая подготовка	74-81 (75)	69-78 (70)	92-104 (94)	104-114 (110)	125-133 (125)	109-124 (119)	125-141 (130)	125-141 (130)	175-204 (180)	131-146 (146)
Специальная физическая подготовка	20-32 (23)	47-56 (50)	62-75 (65)	80-105 (96)	100-127 (120)	124-154 (124)	141-183 (141)	141-183 (141)	248-320 (274)	262-320 (307)
Техническая подготовка	84-98 (85)	119-134 (120)	158-179 (158)	182-213 (190)	218-256 (218)	240-291 (255)	275-333 (276)	275-333 (276)	451-568 (455)	437-553 (443)
Теоретическая подготовка	7-9 (8)	3-16 (8)	4-21 (12)	16-26 (16)	19-31 (25)	22-36 (26)	25-42 (35)	25-42 (35)	44-73 (65)	73-102 (73)
Тактическая подготовка	2-9 (8)	6-22 (20)	8-29 (20)	26-78 (26)	31-94 (40)	95-124 (95)	108-141 (126)	108-141 (126)	248-291 (280)	277-320 (285)
Психологическая подготовка	2-9 (8)	3-16 (9)	4-21 (20)	10-26 (25)	12-31 (28)	15-36 (30)	17-42 (35)	17-42 (35)	29-73 (50)	29-73 (50)
Тестирование и контроль	4	4	5	5	6	6	6	6	6	6
самостоятельная работа	23	31	42	52	62	73	83	83	146	146
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	16	28	28
Итого на 52 недели (ч)	234	312	416	520	624	728	832	832	1456	1456

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

Тренировочный процесс в организации должен вестись в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:

тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;

тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

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

спортивные соревнования;

контрольные мероприятия;

инструкторская и судейская практики;

медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

В годовом плане спортивной подготовки количество часов, отводимых на спортивные соревнования и тренировочные мероприятия, указываются в соответствии с требованиями к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "бокс" и перечнем тренировочных мероприятий. Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, с учетом особенностей вида спорта.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

На основании годового плана спортивной подготовки организацией, осуществляющей спортивную подготовку, утверждается план тренировочного процесса и расписание тренировочных занятий для каждой тренировочной группы.

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

2.11. План 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. Инструкторская практика.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика спортивной подготовки по боксу. Поочередно, выполняя роль инструктора, боксеры последовательно и систематически осваивают атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание спортсменов на важнейшие элементы действия и методы его освоения.

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 спортивной подготовки, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера - новичка на соревновании типа «открытый ринг». Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу.

В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах);

судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов. Формы тренировочных занятий:

- тренировочное занятие как основная форма организации обучения.
- Задачи и средства отдельных частей тренировочного занятия.
- Организация и проведение тренировочного занятия в различные периоды тренировки и для различных по квалификации групп боксёров.
- Периодизация спортивной тренировки. Задачи и средства тренировки в подготовительном и основном периодах.

Положение о ЕВСК:

- Значение и роль Единой Всероссийской Спортивной Классификации.
- Почётные спортивные звания и спортивные разряды.
- Правила соревнований по боксу.
- Положение о соревнованиях.
- Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований.

Особенности организации и проведения соревнований по боксу:

- Состав коллегии судей, их права и обязанности.
- Представители команд.
- Состав коллегии судей, их права и обязанности.
- Разбор правил соревнований по боксу.
- Работа судей.
- Правила ведения протоколов и документации.
- Определение результатов соревнований.
- Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов.
- Закрытие соревнований. Роль чёткого планирования как основного элемента управления тренировкой спортсменов:
- Основные требования к планированию процесса тренировки боксёров.
- Виды планирования (перспективное, текущее, оперативное).
- Документы перспективного планирования и их основное содержание.
- Текущее (годовое) планирование.
- Индивидуальное планирование тренировки спортсменов.

Группы начальной подготовки.

1. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, а так же по обучению передвижениям.
2. Судейство на соревнованиях в группе. Выполнение роли судьи при участниках. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. Судейство на соревнованиях в группе, выполнение роли секундометриста.

Тренировочные группы.

1-2-ой год обучения. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

Выполнение заданий по построению и перестройке группы.

3. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.

4. Судейство на внутренних соревнованиях.

Выполнение обязанностей помощника соревнований. 3-ий год обучения.

1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по этому комплексу занятий с группой.

2. Проведение подготовительной, основной частей тренировки.

3. Судейство на внутренних соревнованиях.

Выполнение обязанностей секретаря соревнований. 4-5-ый год обучения.

1. Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП.

2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.

3. Составление положения о соревнованиях. Практика судейства.

Группы ЭССМ, ВСМ

1. Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП.

2. Составление рабочих планов, конспектов занятий.

3. Составление положения о соревнованиях. Практика судейства.

4. Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 9

№ п/п	Задачи	Год обучения
Группы начальной подготовки		
1.	1. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке, а так же по обучению передвижениям. 2. Судейство на соревнованиях в группе. Выполнение роли судьи при участниках. Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке. 3. Судейство на соревнованиях в группе, выполнение роли секундометриста.	2 год
Тренировочные группы		
1.	1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. 2. Выполнение заданий по построению и перестройке группы. 3. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке. 4. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника соревнований.	2-ой год
2.	1. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по этому комплексу занятий с группой. 2. Проведение подготовительной, основной частей тренировки. 3. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей секретаря соревнований.	3-ий год обучения.

3.	1. Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП. 2. Составление рабочих планов, конспектов занятий. 3. Составление положения о соревнованиях. 4. Практика судейства.	4-5-й год обучения
ЭССМ, ЭВСМ		
1	1. Проведение занятий по совершенствованию ОФП и СФП. 2. Составление рабочих планов, конспектов занятий. 3. Составление положения о соревнованиях. 4. Практика судейства. 5. Выпнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.	

2.12. Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств

2.12.1. План медицинских мероприятий

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

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

Врачебный контроль предусматривает допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

2.12.2. План медико – биологических мероприятий

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

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

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

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,

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

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

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

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

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

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

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

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

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

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

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

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

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

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

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

Схема медико – биологических средств восстановления



2.13. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

2.13.1. Теоретическая часть

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

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

2.13.2. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе участие	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе участие	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе участие	1-2 раза в год

		тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»		
Тренировочный этап	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе участие	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе участие	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых	Ответственный за антидопинговое	1-2 раза в год

		правил» «Процедура допинг - контроля» «Подача запроса наТИ» «Система АДАМС»	обеспечение в регионе участие	
--	--	--	--------------------------------------	--

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

III. Методическая часть программы

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, с учётом влияния физических качеств на результативность, а также к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки. Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития, взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков. Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «бокс» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса. Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени. Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки. Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам. Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок. Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов. Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях. Вариативность, как методический прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов. Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимизации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса. Цикличность заключается в частичной повторяемости упражнений, тренировочных заданий, циклов, этапов и периодов. Структурные звенья в построении дают возможность систематизировать задачи, средства и методы тренировочного процесса, так как все звенья многолетнего тренировочного процесса

взаимосвязаны.

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

Для достижения поставленных целей и задач перед занимающимися необходимо учитывать требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований:

- проводить тренировочные занятия в соответствии с программой;
- готовить спортивный зал, предусматривать и устранять возможности получения травмы в спортивном зале;
- к занятиям по киокусинкай допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр;
- провести инструктаж занимающихся по технике безопасности;
- использовать во время проведения тренировки инвентарь, который не может травмировать занимающихся;
- организовывать занятия так, чтобы исключить возможность травматизма;
- вести журнал учета инструктажа, следить, чтобы все ознакомились с Инструкцией и расписались в специальном журнале;
- проводить занятия только в специально подготовленных местах (в спортивном, в тренажерном зале);
- перед занятием выяснить самочувствие занимающихся;
- приступать к занятиям только после разминки, подготовив мышечно-связочный аппарат, сердечно-сосудистую систему к работе.

Требования безопасности перед началом занятий:

1. Запрещается носить украшения (булавки, браслеты и т.п.), которые в ходе тренировки могут стать причиной травмы.
2. Приступать к занятиям после проверки надежности рабочей поверхности (укладка татами), установки и крепления тренажеров, канатов, отсутствия посторонних предметов на полу.
3. Тренер должен проверить состояние спортивного зала необходимым требованиям. Полы спортивных залов должны быть упругими, без щелей и заступов, иметь ровную, горизонтальную и нескользкую поверхность. Начинать занятия можно только в помещении с сухими и чистыми полами. Приборы отопления ограждают сетками или щитами, которые не должны выступать из плоскости стены.

Влияние физических качеств на результативность

Таблица 10

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

Условные обозначения:

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

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

Таблица 11

№ п/п	Физические качества	Возрастные периоды	
		мальчики	девочки
1	Быстрота в том числе:		

1.	Быстрота движений	7-9, 14-15 лет	7-9,12-13 лет
2.	Быстрота реагирования	7-8, 9-11 лет	7-8, 9-11 лет
3.	Максимальная частота движений	7-10, 12-14 лет	7-9, 12-13 лет
2	Сила, в том числе:	14-17 лет	11-14 лет
1.	скоростно-силовые качества	13-16 лет	11-14 лет
2.	Выносливость (общая)	7-11, 14–15 лет	7-11,13-14 лет
3.	Гибкость	7-10,13-14 лет	7-10,13-14 лет
4.	Координация	7-12, 12-14 лет	7-11, 12-14 лет

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

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

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

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

На тренировочном этапе занятия проходят в тренировочных группах. В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это, в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном). Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост

подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается. В конце тренировочного этапа спортивной подготовки у девочек 11-13 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях. В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера.

В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энергозатрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

На этапе совершенствования спортивного мастерства. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития. Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет.

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

Основные направления тренировки.

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

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

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

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

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

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

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

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

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

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

Участие в спортивных мероприятиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на спортивных мероприятиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных

соревнований в виде контрольного тестирования. Так как спортсмены не выступают в официальных спортивных мероприятиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

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

Юных спортсменов в спортивных мероприятиях 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.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основные задачи и планируемые результаты на этапе:

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; 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 с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. 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 прикидках и спортивных мероприятиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. 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.

Обучение и совершенствование техники бокса. 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.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным.

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

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля:

- самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие;
- тренерский контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля.

Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся контрольные испытания на основе установленных контрольно-переводных нормативов ;

- медицинский контроль (медико-биологическое обследование) применяется для профилактики травм, заболеваний и лечения спортсменов, а также для определения функционального состояния организма.

Участие в спортивных мероприятиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря спортивных мероприятий, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных 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.

Этапы совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Задачи и планируемые результаты на этапах:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных мероприятиях. 22

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

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

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

Этап ССМ и высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных мероприятиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе ССМ следует уделять подготовке к спортивным мероприятиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

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

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном (спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с первого по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

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

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

Общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;
- изучить упражнение, соизмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

К травмам могут привести следующие причины:

- неправильная методика проведения занятий,
- несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений,
- недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации,
- недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности
- недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий,

- встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе,
- проведение занятий без тренера и т. п.
- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.
- неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).
- нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.
- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и спортивных мероприятий.

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

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

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

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

При неисправности спортивного инвентаря спортсмен обязан прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Тренер не имеет права использовать для тренировочного занятия неисправный спортивный инвентарь. Со спортсменами, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

3.2. Планы - конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки (Приложение №2).

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл.

Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки, основываясь на анализе результатов предыдущего соревновательного периода. В процессе анализа результатов, выявляются слабые места подготовки, а в тренировочном процессе предусматриваются методы устранения просчетов прошлого сезона.

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта бокс;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;
- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена;

- уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние; - наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена. В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки.

Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы. Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация спортсменов, тем в большей степени на систему соревновательного периода, для конкретной возрастной группы, оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Вопрос планирования спортивных результатов связан с подведением спортсмена к пику «спортивной формы».

Под «спортивной формой» подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретает в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки типа годичного или полугодового. Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется.

Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов.

Наиболее общим показателем состояния «спортивной формы» является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с, кг, м и т.д.).

В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы. Как правило, спортсмен находится в состоянии спортивной формы, если показывает результат:

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

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

Под термином «научно-методическое обеспечение, или НМО, понимают применение передовых научных технологий для адаптации организма спортсмена к большим физическим нагрузкам.

Целью НМО является получение объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, об уровне их общей, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности на основе применения современных научных технологий и выработка предложений для своевременной коррекции тренировочного процесса.

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

Научно-методическое обеспечение спортивной подготовки в спортивной школе осуществляется посредством:

- обеспечения работы методического отдела спортивной школы;
- совместной деятельности с диагностическими лабораториями ЮУрГУ и Урал ГУФК(в основном, для высококвалифицированных спортсменов)

При планировании НМО предусматривается дифференцированный подход к объему и кратности проведения НМО в зависимости от возрастных особенностей, сенситивных периодов развития и иных характеристик спортсменов.

Психологическая подготовка

Большое внимание уделяется психологической подготовке.

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности занимающегося и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, психологических функций и психомоторных качеств.

Основными задачами психологической подготовки являются:

- привитие устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование установки на тренировочную деятельность;
- формирование волевых качеств спортсмена;
- совершенствование эмоциональных свойств личности;
- развитие коммуникативных свойств личности;
- развитие и совершенствование интеллекта спортсмена.

К числу главных методов психологической подготовки относятся беседы, педагогическое внушение, методы моделирования соревновательной ситуации через игру.

В программу занятий следует вводить ситуации, требующие преодоления трудностей.

В структуру психологической подготовки занимающегося включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности занимающегося определенным видом спорта;
2. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности занимающегося – его «психологическая характеристика»;
3. Становление личности занимающегося, через волевые, эмоциональные, коммуникативные и интеллектуальные качества личности.
4. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» занимающегося в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена, организацию внимания в предстартовый период соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка к соревнованиям состоит из двух разделов: общая психологическая подготовка к соревнованиям, которая проводится в течение всего года, и специальная психическая подготовка к выступлению на конкретных соревнованиях.

В ходе общей психологической подготовки к соревнованиям формируются высокий уровень соревновательной мотивации, соревновательные черты характера, предсоревновательная и соревновательная эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции в соревновательной обстановке.

В ходе подготовки к конкретным соревнованиям формируется специальная (предсоревновательная) психическая готовность спортсмена к выступлению, характеризующаяся уверенностью в своих силах, стремлением к обязательной победе, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, устойчивостью к влиянию внутренних и внешних помех, способностью произвольно управлять действиями, эмоциями и поведением, умением немедленно и эффективно выполнять во время выступления действия и движения, необходимые для победы.

Успех выступления боксера в соревнованиях во многом зависит от умелого управления тактикой со стороны тренера. Перерывы необходимо использовать для отдыха, для изменения техники и тактики боя, для поднятия морального духа и т.д. Во всех случаях, разговор тренера со спортсменом, его указания должны быть краткими, тон должен быть уверенный и спокойный.

Вся психологическая подготовка должна проводиться с учетом индивидуальных особенностей боксера.

Самостоятельная работа занимающегося

Самостоятельная работа занимающегося ведется по областям подготовки: общая физическая и теоретическая подготовки. Также, на усмотрение тренера, в содержание самостоятельной работы занимающегося могут быть включены просмотр видеоматериалов по избранному виду спорта и посещение спортивных мероприятий.

IV. Система спортивного отбора и контроля

Результатом реализации Программы является:

1) На этапе начальной подготовки:

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

2) На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

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

В спортивную школу зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки.

Для зачисления учащихся необходимо предоставить следующие документы: заявление о приеме, фото, копии свидетельства о рождении или паспорта, медицинское заключение об отсутствии противопоказаний к занятиям боксом, анкету, согласие на обработку персональных данных.

При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы(справка), подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

Система спортивного отбора включает:

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

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

Результатом реализации Программы является:

1) На этапе начальной подготовки:

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

2) На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта «бокс»;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;

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

3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

4) На этапе высшего спортивного мастерства:

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапах подготовки приведены в таблице № 12-14.

4.3. Нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс»

Таблица № 12

№ п/п	Упражнения	Единица изменения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	

			6,10	6,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	см	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
2.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,20	8,55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Исходное положение — стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками		не менее	
		м	7	6

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

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	

			-	11,20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной)	мин, с	не более	
			-	18,00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной)	мин, с	не более	
			25,30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда	м	не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег челночный	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное	количество раз	не менее	
			244	240
4.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8

1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,1
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35

3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не менее	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары	количество раз	не менее	
			303	297
4.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе высшего спортивного мастерства

Таблица № 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,0	16,3
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,49
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			11,35	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			46	36
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+14	+17
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,0	8,1
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			242	196
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			38	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,28
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			21,57	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	22
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			38	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не менее	
			24,7	25,4
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары	количество раз	не менее	
			303	297
4.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

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

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности, функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе аттестационных измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Правила проведения аттестационных измерительных срезов (тестирования) и интерпретации полученных результатов направлены на:

- информирование испытуемого о целях проведения тестирования;
 - ознакомление испытуемого с инструкцией по выполнению тестовых заданий и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция воспринята правильно;
 - обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий испытуемыми;
- сохранение нейтрального отношения к испытуемым, уход от подсказок и помощи;
 - соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождаются каждые аттестационные измерительные материалы (тест) или соответствующее задание;
- обеспечение ее конфиденциальности аттестационных измерительных результатов;
 - ознакомление испытуемого с результатами аттестационных измерительных срезов, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей информации;
- решения сопутствующей серии этических и нравственных задач;
 - накопление исследователем сведений, получаемых другими исследовательскими методами и методиками, их соотнесение друг с другом и определение согласованности между ними;
 - обогащение исследователем опыта работы с аттестационными измерительными материалами и знаниями об особенностях его применения.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-тактической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, технико-технической подготовке (тестирование), успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону.

**Контрольно-переводные нормативы по общей, специальной физической подготовке, техническому мастерству боксеров
по годам и этапам подготовки
(мальчики, юноши)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					ЭССМ без ограничений			ЭВСМ
		1	2	3	1	2	3	4	5	14-15 лет	16-17 лет	18 лет и старше	18 лет и старше
1	Бег на 30 м (сек)	6,1											
2	Бег на 60 м (сек)		10,8	10,7	10,3	9,1	9,0			8,1			
3	Бег на 100 м (сек)							14,2	14,1		13,3	13,1	13,0
4	Бег на 1000 м (мин., сек)	6,9											
5	Бег 1500 м (мин., сек)		8,18	8,16									
6	Бег 2000 м (мин., сек)				8,03	9,3	9,2			8,9			
7	Бег 3000 м (мин., сек)							14,29	14,27		12,38	11,58	11,35
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	11	13	15	19	25	26	32	33	46	47	48	50
9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+3	+4	+4,5	+5	+6,5	+7	+8,5	+9	+11,5	+13,5	+14	+15
10	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,5	8,9	8,8	8,7	7,7	7,6	7,5	7,4	7,1	6,8	7,0	7,0
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	132	152	155	156	191	192	212	214	216	232	242	244
12	Метание мяча весом 150 гр.	20	25	26	27	35	36			41			

	(метров)												
13	Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)		4	5	5	9	10	12	13	13	13	16	
14	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)				40	41	42	43	44	50	52	54	55
15	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) (мин., сек)							25,28	25,26		23,28	21,58	21,57
16	Метание спортивного снаряда весом 700 гр. (метров)							30	31		36	38	38
17	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг. снизу- вперед двумя руками (метров)	7,5	7,7	7,9									
18	Бег челночный 10x10 м с высокого старта (сек)				27	26,5	26	25,5	25	24,9	24,8	24,7	24,7
19	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек. (кол-во раз)				26	27	28	29	30	31	32	33	33
	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин. (кол-во раз)				244	245	246	247	248	303	304	305	30,6
21	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в									11	12	13	14

	исходное положение. (кол-во раз)																					
22	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение. (кол-во раз)									11	12	13	14									
23	Выполнение боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них, коротких ударов снизу в туловище, технику боя на ближних дистанциях.				Выполнение приемов 2-5б.					Выполнение приемов 2-5б.												
24	Выполнение боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них, коротких ударов снизу в туловище, техники боя на ближних, средних дистанциях													5-100%					5-100%			
25	Для групп тренировочного этапа третьего и четвертого годов. Выполнение боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и													4-80%					4-80%			
		3-60%					3-60%															
		2-40%					2-40%															

	защиты от них, коротких ударов снизу в туловище, техники боя на ближних, средних, дальних дистанциях			
26	Выполнение боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них, коротких ударов снизу в туловище, техники боя на ближних, средних, дальних дистанциях, совершенствования приемов и тактики ведения боя.			

**Контрольно-переводные нормативы по общей, специальной физической подготовке, техническому мастерству боксеров
по годам и этапам подготовки
(девочки, девушки)**

№ п/п	Контрольные упражнения	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					ЭССМ без ограничений			ЭВСМ
		1	2	3	1	2	3	4	5	14-15 лет	16-17 лет	18 лет и старше	18 лет и старше
1	Бег на 30 м (сек)	6,3											
2	Бег на 60 м (сек)		11,2	11,1	10,8	10,3	10,2			9,5			
3	Бег на 100 м (сек)							17,1	17,0		15,9	16,3	16,2
4	Бег на 1000 м (мин., сек)	6,28											
5	Бег 1500 м (мин., сек)		8,50	8,45									
6	Бег 2000 м (мин., сек)				8,28	11,35	11,33	11,18	11,15	9,90	9,4	10,49	10,47
7	Бег 3000 м (мин., сек)												
8	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз)	6	8	9	10	11	12	13	14	36	37	38	39
9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи, см)	+3,5	+4,5	+5	+6,5	+8,5	+9	+9,5	+10	+15,5	+16,2	+16,3	+17
10	Челночный бег 3x10 м (сек)	9,8	10,3	10,2	10,3	8,7	8,6	8,5	8,4	8,3	8,2	8,1	8,1
11	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	122	136	137	138	162	163	172	174	182	184	196	198
12	Метание мяча весом 150 гр. (метров)	13,5	16,5	17	17,5	21,5	21,8			28			
13	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)		10	11									
14	Подтягивание из виса на высокой перекладине					3	4	5	6	8	9	10	10

	(кол-во раз)												
15	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин. (кол-во раз)					35	37	38	40	44	45	36	37
16	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) (мин., сек)							17,90	17,80		16,28	17,28	17,27
17	Метание спортивного снаряда весом 500 гр. (метров)							17	17,5		21	22	23
18	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг. сну- вперед двумя руками (метров)	6,5	7	7,5									
19	Бег челночный 10x10 м с высокого старта (сек)				27,9	27,8	27,7	27,6	27,5	25,4	25,3	25,2	25,0
20	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек. (кол-во раз)				24	25	26	27	28	25	26	27	28
21	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин. (кол-во раз)				245	246	247	248	249	298	299	300	301
22	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение. (кол-во раз)									8	9	10	10

28	Выполнение боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них, коротких ударов снизу в туловище, техники боя на ближних, средних, дальних дистанциях, совершенствования приемов и тактики ведения боя.			
----	--	--	--	--

4.5. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специально-физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического исследования.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей, специальной физической подготовленности боксеров.

Скорость.

1. Бег 30,100 м. Выполняется в спортивной обуви без шипов на дорожке стадиона или в спортивном зале. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

Выносливость

1. Бег 3000м. Использовать высокий или низкий старт по усмотрению спортсмена. Набрал максимальную скорость, стремиться сохранить ее на всей дистанции. Переход от стартового разбега к бегу по дистанции выполняется плавно, без резкого выпрямления туловища, без изменения ритма беговых шагов. Бег по дистанции нужно стремиться выполнять широким шагом, с активным проталкиванием. Важную роль играет активный вынос бедра вперед-вверх, что создает предпосылки для постановки ноги на дорожку активным загребающим движением. Осваивая технику бега, нужно с первых занятий стремиться: бежать на передней части стопы, руки должны работать вдоль туловища по ходу движения, кисти расслаблены, полусогнуты, взгляд направлен вперед, дыхание ритмичное.

Сила

1. Подтягивание из вися на перекладине. Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Спортсмен подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 с ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

2. Подъем ног к перекладине. Вис хватом сверху, поднять ноги к перекладине до касания грифа и опустить их вниз. Положения вися фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног.

3. Жим штанги лежа. Упражнение выполняется из И.П.: лежа на скамье, стопы полностью стоят на полу, таз прижат, голова на скамье, руки на штанге не шире 81 см, пальцы полностью обхватывают штангу, руки прямые. Голова, таз и стопы должны быть плотно прижаты. Сняв штангу со стоек сделать паузу. Зафиксировать снаряд над серединой груди. Штанга не должна раскачиваться. На вдохе медленно и подконтрольно опускать снаряд к низу грудных мышц, коснувшись грудной клетки выжать штангу на полностью выпрямленные руки.

Силовая выносливость

1. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, выполняется из ИП: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, вернуться в ИП и, зафиксировав его на 0,5 с, продолжить выполнение тестирования. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Скоростно-силовые качества

1. Прыжок в длину с места. Спортсмен принимает исходное положение (далее - ИП): ноги на ширине плеч, ступни параллельно, носки ног перед линией измерения. Одновременным толчком двух ног выполняется прыжок вперед. Мах руками разрешен. Измерение производится по перпендикулярной прямой от линии измерения до ближайшего следа, оставленного любой частью тела спортсмена. Спортсмену предоставляются три попытки. В зачет идет лучший результат.

2. Толчок набивного мяча (медицинбола) 4 кг соленейшей и слабейшей руками. Выполнять упражнение их положения стоя, ноги на ширине плеч. Мяч выбрасывать, разворотом туловища с места одной рукой согнутой в локтевом суставе возле шеи на максимально дальнее расстояние. Фиксируется результат местом приземления мяча.

Методические указания по организации тестирования

Тестирование проводится в соответствии с внутренним календарем соревнований Учреждения в установленные сроки (обычно в конце года). Результаты тестирования заносят в ведомость, которая хранится в учебной части Учреждения. Необходимо учитывать, что тестирование лучше всего проводить в утренние часы до тренировки, в аналогичных для всех спортсменов условиях. Предварительно проводится 15-минутная разминка. Для исполнения теста предоставляется по две попытки. В каждом случае дается установка на достижение максимального результата. С этой целью широко применяется соревновательный метод. Предварительно все спортсмены должны быть осмотрены врачом и иметь допуск к тренировкам. При принятии контрольно-переводных нормативов следует обратить особое внимание на соблюдение инструкций и создания единых условий для выполнения упражнений всеми лицами, проходящими спортивную подготовку.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не сдавшим контрольно-переводные нормативы по этапам и периодам подготовки, предоставляется возможность продолжить заниматься на том же этапе подготовки в порядке, предусмотренном нормативным актом Учреждения.

Методы и организация медико-биологического обследования

Комплексный подход в оценке функционального состояния спортсмена и последующем прогнозировании, и моделировании спортивного результата является главным требованием современного медико-биологического обследования. Главенствующее место в функциональной спортивной диагностике занимают пробы, среди которых особое место отведено нагрузочным тестам. Результаты медицинских исследований рассматриваются комплексно со всеми дополнительными медико-педагогическими критериями, спортивно-техническими характеристиками, психологическим статусом и т.д.

Доступность и достоверность функционального тестирования является главной задачей врача спортивной медицины. Комплексность медико-биологических исследований является одним из важнейших принципов диагностики функционального состояния в спортивной медицине. Очень важно подобрать такую группу тестов, которые при минимальных затратах времени и ресурсов могли бы дать максимум информации.

Обязательная техническая программа.

1. Для групп тренировочного этапа первого года. Выполнение боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них, коротких ударов снизу в туловище, технику боя на ближних дистанциях. Приемы выполняются на технику, результат оценивается в баллах. 5 баллов (100%)- выполнение без ошибок, 4 (80%)- выполнение с одной незначительной ошибкой, 3 (60%)- выполнение с двумя незначительными или с одной значительной ошибкой, 2 (40%)- выполнение с двумя и более значительными ошибками.

2. Для групп тренировочного этапа второго года. Выполнение боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них, коротких ударов снизу в туловище, техники боя на ближних, средних дистанциях. Приемы выполняются на технику, результат оценивается в баллах. 5 баллов (100%)- выполнение без ошибок, 4 (80%)- выполнение с одной незначительной ошибкой, 3 (60%)- выполнение с двумя незначительными или с одной значительной ошибкой, 2 (40%)- выполнение с двумя и более значительными ошибками.

3. Для групп тренировочного этапа третьего и четвертого годов. Выполнение боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них, коротких ударов снизу в туловище, техники боя на ближних, средних, дальних дистанциях. Приемы выполняются на технику, результат оценивается в баллах. 5 баллов (100%)- выполнение без

ошибок, 4 (80%)- выполнение с одной незначительной ошибкой, 3 (60%)- выполнение с двумя незначительными или с одной значительной ошибкой, 2 (40%)- выполнение с двумя и более значительными ошибками.

4. Для групп этапа совершенствования спортивного мастерства первого, второго и третьего годов, этапа высшего спортивного мастерства. Выполнение боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них, коротких ударов снизу в туловище, техники боя на ближних, средних, дальних дистанциях, совершенствования приемов и тактики ведения боя. Приемы выполняются на технику, результат оценивается в баллах. 5 баллов (100%)- выполнение без ошибок, 4 (80%)- выполнение с одной незначительной ошибкой, 3 (60%)- выполнение с двумя незначительными или с одной значительной ошибкой, 2 (40%)- выполнение с двумя и более значительными ошибками.

V. Перечень материально – технического обеспечения

Для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта бокс необходимо:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица 15)
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблицы 16,17)
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

5.1.Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки:

Таблица 15

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Ез-гриф	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3

10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная – «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1

36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм x1 м x1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

5.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 16

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

5.3. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 17

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки		
				начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на занимающегося	-	-	1	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	1	-	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на занимающегося	-	-	1	-	1	2

18.	Шлем боксерский	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5

VI. Перечень информационного обеспечения

Список литературы:

1. Акоюн А.О., Калмыков, Е.В., Кургузов, Г.В., Панков, В.А., Родионов, А.В., Черкасов, А.С. Бокс: Примерная программа - М.: Советский спорт, 2005г.
2. Акоюн А.О.– Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ. - М.: Советский спорт, 2007г.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004.
4. Кливленко В.М. Быстрота в боксе - М.: ФиС-1996г.
5. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры - М., 1999г.
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры - М., 1999г.
7. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания – К.: Олимпийская литература, 2003г.
8. Курамшина Ю.Ф., В.И. Попова. – Теория и методика физической культуры. СПб.: СПбГАФК им. П.Ф.Лесгафта, - 1999г.
9. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров / Ю.Б. Никифоров. - М.: ФиС, 1987г.
10. Тараторин Н.Н.– Энциклопедия спорт, бокс. М.: Терра -1998 г.
11. Худадов Н.А., Циргиладзе И.В./ Все о боксе/ - М., 1995г.

VII. Перечень аудиовизуальных средств:

1. Чемпионат Росси по боксу.
2. Чемпионат мира по боксу

Перечень Интернет-ресурсов:

1. Официальный сайт федерации бокса России - <http://www.boxing-fbr.ru/>
2. Официальный сайт министерства спорта РФ - <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» - <http://lib.sportedu.ru/press/>
4. Российское антидопинговое агентство «РУСАДА» - <http://www.rusada.ru/>
5. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: www.wada-ama.org
6. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru
7. Федерация профессионального бокса России - www.pro-box.ru

VIII. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, на основе ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий РФ, КП физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта РФ, муниципального образования г. Ноябрьск, МБУ «СШ «Олимпиец». (Приложение №1)

Планы – конспект тренировочных занятий

План - конспект тренировочного занятия по боксу
для группы ЭНП

«_____» _____ 202 г.

тренер: _____

Вид занятия: тактико-техническая тренировка.

Тема: обучение технике движения в ринге

Цель: привлечение детей к регулярным занятиям физической культурой и спортом в секциях;, развитие координационных способностей и физических качеств;

Задачи тренировочного занятия:

1. **Образовательная задача:** обучение техники удара, обучение технике движения в ринге, обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
2. **Развивающая задача:** развитие отдельных физических качеств боксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.
3. **Воспитательная задача:** воспитание дисциплинированности и привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями., воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни, воспитание моральных, волевых и эстетических качеств, воспитывать волю и стремление к победе.
4. **Оздоровительная:** формирование важных двигательных умений и навыков, формирование знаний о личной гигиене, влияние физических упражнений на организм и сохранения здоровья

Спортивный инвентарь: скакалки, боксерские перчатки, лапы боксерские, гантели, секундомер;

№ п/п	Содержание этапа	Дозировка	Организационно-методические указания
1.	Построение. Проверка присутствующих. сообщение задач занятия. разминка в движении.	20 мин	Проверить самочувствие.

1.1	Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы. И.п. Руки вперед 1-4 круговые вращения кистями во внутрь; 5-8 тоже наружу; 1-4 круговые вращения руками вперед; 5-8 назад;	19 мин. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 30 сек. 1 мин.	Спина прямая, голову не опускать. Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.
1.2	И.п. тоже 1-4 разноименные вращения, левая вперед, правая, назад; 5-8- тоже в другую сторону;	30 сек. 30 сек.	Выполнять с полной амплитудой Упражнение выполнять без резких движений Руки, выпрямленные в локтях, выполнять с полной амплитудой
1.3	И.п. – тоже 1-2 скрестные движения руками	30 сек. 30 сек.	
1.4	И.п. – руки внизу 1-4 круговые вращения плечами в локтевом суставе вовнутрь; 5-8 наружу;		
1.5	Бег: - обычный - в различных направлениях; - с ускорением; - упражнения на восстановление дыхания;	30 сек. 30 сек. 1 мин.	Следить за дыханием
1.6	Разминка на месте: И.п. – О.С. 1-2 наклон влево; 3-4- наклон вправо; И.п. – Руки за головой, ноги на ширине плеч 1- 2 поворот вправо; 3-4	1 мин. 1 мин.	Наклон выполнять как можно глубже Дышать ровно, повороты выполнять с полной амплитудой Ноги в коленях не сгибать
1.7	поворот влево; И.п. – наклон вперед руки в стороны; «Мельница». 1 – поворот влево 2 – поворот вправо;	30 сек. 1 мин.	Движения под разноименную ногу спина и руки прямые Подбородок прижать, плечи «раскрыть», взгляд «исподлобья». Сжимать кулак.
1.8	И.п. – фронтальная стойка 1 – поворот влево – шаг правой;	9 мин.	

1.9	2 – поворот вправо – шаг левой; И.п. – тоже 1 – шаг правой ногой левой прямой рукой имитация удара в голову;		
1.10	2 – правой; Прыжки на скакалке;		Следить за дыханием
2.	Работа на снарядах по заданию:	60 мин	
2.1	<u>Объяснение и показ задания тренером:</u> 1). Разучивание основных положений боксера	10 мин.	объяснение, показ и упражнения в стойке
	– боевая стойка боксера — объяснение, показ и упражнения в стойке	10 мин.	объяснение, показ и упражнения в передвижениях
	– передвижение по рингу	10 мин.	объяснение, показ и упражнения на дальней дистанции.
	– боевая дистанция		
	Измерение дальней дистанции вытянутой руки		
2.2	2). Бой с тенью	10 мин	Перекрыться и добавить связку к последнему удару связки.
	Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову.	3 мин.	Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки.
	Отдых.	1 мин.	«вставлять бедро».
2.3	2 раунд.	3 мин.	Подбирать ноги.
	Отдых.	1 мин.	Разворачивать плечи.
	Отработка защиты уклоном вправо-вперед от прямого удара левой рукой в голову.	3 мин.	Бить – «раздергивать».
	Отдых.	1 мин.	«Перекрываться».
2.4	Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову.	4 раунда	Подбирать ногу.
	Отдых.	12 мин.	Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки.
	Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову.	4 мин.	«вставлять бедро».
	Отдых	1 мин	Подбирать ноги.
2.5	Упражнения с гантелями, со скакалкой. На перекладине.	4 раунда	
		12 мин.	Следить за дыханием
		4 мин.	
		1 мин	

<p>3.</p> <p>3.1</p> <p>3.2</p> <p>3.3</p> <p>3.4</p> <p>3.5</p>	<p>Развитие физических качеств: силы, гибкости.</p> <p>1). Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях (для развития мышц рук).</p> <p>2). И.П.-лежа на полу, руки вдоль туловища ладонями в пол, ноги вместе. Достать пол за головой ногами (для развития мышц живота и спины).</p> <p>3). Приседания (для развития мышц ног).</p> <p>4). И.П.-лежа на животе, руки за головой кисти в замок. Одновременно на каждый счёт отрываем от пола ноги и туловище прогибаемся в спине (для развития мышц спины).</p> <p>Подведение итога занятий.</p> <p>Определение качества исполнения задания в каждой паре тренером-преподавателем.</p> <p>Обучающиеся высказывают свои мысли по технике выполнения задания.</p> <p>Замечания и рекомендации тренера-преподавателя каждому участнику занятия.</p> <p>Тренер-преподаватель определяет задачи, над которыми в дальнейшем надо работать.</p>	<p>10 минут</p> <p>3 x 10 раз.</p> <p>3 x 12 раз.</p> <p>10 раз.</p> <p>12 раз.</p> <p>2 мин.</p>	<p>Следить за дыханием.</p> <p>Руки от пола не отрывать.</p> <p>Пятки от пола не отрывать</p> <p>Без резких движений.</p> <p>Восстановления дыхания и работы сердца спортсменов.</p>
--	--	--	--

**Планы – конспект тренировочных занятий
тренировочного занятия по боксу для группы ТЭ**

«_____» _____ 202 г.

тренер: _____

Вид занятия: тактико-техническая тренировка.

Тема: одиночные удары руками и ногами.

Цель: Совершенствование серий ударов в корпус и в голову, ведения боя на ближней дистанции.

Задачи тренировочного занятия:

1. Образовательная задача: продолжать совершенствовать серию ударов в корпус и в голову, ведение боя на ближней дистанции.

2. Развивающая задача: Развитие скоростных, координационных способностей, выносливости.

3. Воспитательная задача: Воспитывать решительность, коллективизм, морально-волевые качества спортсменов, соблюдать дисциплину, этикет и уважение к старшим.

Спортивный инвентарь: боксерские перчатки (8пар), скакалки (8шт.).

№ п/п	Содержание	Дозировка	Методические указания
Подготовительная часть			
1	Построение, сообщение задач тренировки, рапорт.	30 минут	Добиться организованности.
1.2	Ходьба, разновидности ходьбы: – обычная – на носках – на пятках – перекатом с пятки на носок	1м. 2м.	
1.3	Быстрая бег, разновидности бега: – обычный – с подниманием бедер – с захлестыванием голени – «ножницы», ноги вперед, в стороны, назад	5м. 30с. 30с. 11м.	Темп средний, следить за дистанцией. Ноги прямые. Ноги не соединять, руки возле подбородка.

1.4	<ul style="list-style-type: none"> – приставным шагом правой, левым стороной – два раза левой, два раза правой стороной – обычный – быстрая ходьба <p>Упражнение на восстановление дыхания. ОРУ в движении:</p> <ul style="list-style-type: none"> – и.п.-правая рука вверху, левая внизу, смена положения рук на каждый шаг – и.п.-руки впереди, вращения в локтевом суставе вперед-назад – и.п.-руки внизу прямые, вращения в плечевом суставе вперед-назад – выбрасывание прямых рук вперед, вверх, в стороны из и.п. кулаки возле подбородка – вращения в кистевом суставе – и.п.-руки согнутые в локтях перед грудью, повороты туловища влево, вправо – наклоны туловища вперед, назад, влево, вправо – вращения туловищем влево, вправо – и.п.-руки вверху, прыжки вперед – наклоны вперед на каждый шаг – выпады вперед на каждый шаг – ходьба в полном присяде – обычная ходьба <p style="text-align: center;">Основная часть</p>	<p>10-12п.</p> <p>10-12п.</p> <p>10-12п.</p> <p>10-12п.</p> <p>12-14п.</p> <p>12-14п.</p> <p>14-16п.</p> <p>8-10п.</p> <p>14-16п.</p> <p>14-16п.</p> <p>14-16п.</p> <p>15-20м.</p> <p>10м.</p>	<p>Темп низкий. Восстановить дыхание.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Темп средний.</p> <p>Руки прямые.</p> <p>Кулаки сжаты, спина прямая.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Кулаки возле подбородка.</p> <p>То же.</p> <p>Спина прямая.</p> <p>Руками коснуться пола.</p> <p>Следить за дистанцией.</p> <p>Расслабить ноги.</p>
2.	1. Работа на скакалке - бой с тенью - отжимания	70 минут	4+4 раунда, скакалка 2 мин., бой с тенью 2мин., отжимания 15 повторений.
2.1	2. Отработка в перчатках (совершенствование серий ударов в корпус и в голову, ведения боя на ближней дистанции)	18м.	Следить за правильной техникой выполнения, ошибки исправлять подсказом.
2.2	Работа в парах: - 1-АТК – одиночными ударами в голову и корпус	6 раундов 2 мин	

2.3	<p>- 2-й – отработка защиты</p> <p>- 1-й АТК – одиночными прямыми ударами в голову и отработывает защиту, ответ</p> <p>– 2-й - встречается одиночными левой и правой в разрез</p> <p>- 1-й АТК – одиночными прямыми ударами в голову и отработывает защиту, ответ</p> <p>- 2-й – встречается одиночными левой и правой в разрез и подхватывает</p> <p>Поменяться местами.</p> <p>Работа на снарядах:</p> <p>1-й раунд – Вольный бой по сигналу наносили любой встречный сигнал</p> <p>2-й раунд – Вольный бой: по сигналу наносим любой встречный удар и подхватываем</p> <p>3-й раунд – Вольный бой без задания</p>	<p>1 мин. отдых</p> <p>1,30 мин</p> <p>50 сек отдых</p> <p>1,30 мин</p> <p>45 сек отдых</p>	<p>Раздать перчатки, разделить на пары по весовым категориям. Следить за правильной техникой выполнения, ошибки исправлять подсказом. Длительность раундов 2 минуты, между раундами отдых 1 минута.</p>
2.4	<p>Заключительная часть</p>	<p>35 минут</p>	<p>Длительность раунда 3 мин., отдых 1 мин.</p>
3.	<p>1. Отжимания от пола, разновидности:</p> <p>– на ладонях</p>	<p>20р.</p>	<p>Расслабить мышцы</p>
3.1	<p>– на кулаках</p> <p>– на пальцах</p> <p>– на внешней стороне кисти</p>	<p>15р.</p> <p>6р.</p> <p>10р.</p>	<p>Грудью касаться пола.</p>
3.2	<p>2. Поднос ног к груди, из положения упор лежа</p>	<p>15р.</p>	<p>Следить за правильностью выполнения упражнения</p>
3.3	<p>3. Упражнения на мышцы живота:</p> <p>– «складывания»</p> <p>– «большой пресс»</p> <p>– «маленький пресс»</p>	<p>15р.</p> <p>20р.</p> <p>25р.</p> <p>20р.</p>	<p>Следить за дыханием</p>
3.4	<p>4. Упражнения на мышцы шеи.</p> <p>5. упражнения на турнике и брусьях</p> <p>6. Упражнения на расслабления.</p>	<p>5 м</p> <p>30с.</p>	<p>Расслабить мышцы.</p>
3.4	<p>7. Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.</p>		<p>Отметить лучших, дать домашнее задание.</p>

План – конспект тренировочного занятия по боксу
для группы ЭССМ

«_____» _____ 202 г.

тренер: _____

Вид занятия: тактико-техническая тренировка.

Тема: прямолинейные перемещения с одиночными ударами руками и ногами

Цель: Обобщить и систематизировать знания по совершенствованию методики техники-тактической подготовки боксеров.

Задачи тренировочного занятия:

- 1. Образовательная задача:** изучить теоретические и методологические основы технической и тактической подготовки боксеров на современном уровне. Обучать технике прямых ударов и защите от них.
- 2. Развивающая задача:** развитие общей выносливости и специальных физических качеств боксера.
- 3. Воспитательная задача:** Воспитывать организованность, собранность, морально-волевые качества

Спортивный инвентарь: боксерские перчатки, скакалки.

№/п	Содержание занятия	дозировка	Методические указания
1.	ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ:	30 мин.	
1.1	Построение. Проверка присутствующих. сообщение задач занятия. разминка в движении.	5 мин.	Спина прямая, голову не опускать.

1.2.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы.	5 мин.	Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.
1.3.	И.п. Руки вперед 1-4 круговые вращения кистями во внутрь; 5-8 тоже наружу; 1-4 круговые вращения руками вперед; 5-8 назад;	5мин.	Движения под разноимённую ногу спина и руки прямые
1.4.	И.п. тоже 1-4 разноименные вращения, левая вперед, правая, назад; 5-8- тоже в другую сторону;		Подбородок прижать, плечи «раскрыть», взгляд «исподлобья». Сжимать кулак.
1.5.	И.п. – тоже 1-2 скрестные движения руками И.п. – руки внизу 1-4 круговые вращения плечами в локтевом суставе вовнутрь; 5-8 наружу;	5 мин.	Следить за правильностью выполнения упражнения.
1.6.	Бег: - обычный - в различных направлениях; - с ускорением; - упражнения на восстановление дыхания;	5 мин.	

1.7.	<p>Разминка на месте:</p> <p>И.п. – О.С.</p> <p>1-2 наклон влево;</p> <p>3-4- наклон вправо;</p> <p>И.п. – Руки за головой, ноги на ширине плеч</p> <p>1- 2 поворот вправо;</p> <p>3-4 поворот влево;</p> <p>И.п. – наклон вперед руки в стороны; «Мельница».</p> <p>1 – поворот влево</p> <p>2 – поворот вправо;</p> <p>И.п. – фронтальная стойка</p> <p>1 – поворот влево – шаг правой;</p> <p>2 – поворот вправо – шаг левой;</p> <p>И.п. – тоже</p> <p>1 – шаг правой ногой левой прямой рукой имитация удара в голову;</p> <p>2 – правой;</p> <p>Прыжки на скакалке;</p>	5 мин.	
2.	ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:	80 мин.	Удары в одну точку;
2.1	<p>Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад.</p> <p>Отдых.</p>	3 мин.	Держать стойку;
		1 мин.	

2.2.	Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад. Отдых. Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад. Отдых.	3 мин. 1 мин.	Подбирать руки; Движения на носках; В боевой стойке: два спиной, два лицом вперед;
2.3.	Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад. Отдых.	3 мин. 1 мин.	Двигаться, бить – выпрямлять руки, сжимать кулак, разворачивать плечи, вставлять бедро.
2.4.	Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад. Отдых.	3 мин. 1 мин.	Разворачивать плечи, сжимать кулак, вставлять бедро.
2.5.	Работа с партнером: Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову. Отдых.	3 мин. 1 мин.	Двигаться, бить, подбирать ногу.
2.6.	2 раунд. Тоже упр. Отдых.	3 мин. 1 мин.	Двигаться, «поддергивать». Бить – разгибать руки.
2.7.	Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо	3 мин.	

	от прямого удара правой рукой в голову. Отдых.	1 мин.	
	2 раунд.	3 мин.	Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки. «вставляя бедро».
	Отдых.	1 мин.	Подбирать ноги.
2.8.	Отработка защиты уклоном вправо-вперед от прямого удара левой рукой в голову.	4 раунда	Разворачивать плечи.
	Отдых.	12 мин.	
2.9.	Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову.	4 мин.	Бить – «раздергивать».
	Упражнения с гантелями, со скакалкой. На перекладине.	4 раунда	«Перекрывать».
		12 мин.	Подбирать ногу.
		4 мин.	Комбинировать.
			Перекрыться и добавить связку к последнему удару связки.
3.0	Заключительная часть.		Удары с шагом в сторону.
3.1.	Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.	16 мин.	

**План-конспект
тренировочного занятия по боксу для группы ЭВСМ**

тренер: _____

Вид занятия: совершенствование техники прямого удара.**Цель занятия:** создать условия для отработки прямого удара.**Основные задачи занятия:****Образовательные** – Обучение и совершенствование координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.**Развивающие** – Развивать отдельные физические качества боксера: силовой и скоростно-силовой выносливости, быстроты, ловкости, координации движений в ударах, защитных действиях и передвижении.**Воспитательные** – Воспитывать волю и стремление к победе.**Спортивный инвентарь и оборудование:** скакалки, боксерские перчатки, гантели, секундомер.**Методические приемы:** словесный, наглядный, практический.

№/п	Содержание занятия	дозировка	Организационно-методические указания
1.	Подготовительная часть:	30 мин.	
1.1	Построение. Проверка присутствующих. сообщение задач занятия.	5 мин.	
1.2.	разминка в движении.		
1.3.	Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона	5 мин.	
1.4.	стопы, внешняя сторона стопы.		Спина прямая, голову не опускать.
	И.п. Руки вперед		
	1-4 круговые вращения кистями во внутрь;	5мин.	Движения ритмичные, следить за правильностью
1.5.	5-8 тоже наружу;		выполнения упражнения.

1.6.	<p>1-4 круговые вращения руками вперед; 5-8 назад; И.п. тоже</p> <p>1-4 разноименные вращения, левая вперед, правая, назад; 5-8- тоже в другую сторону; И.п. – тоже</p> <p>1-2 скрестные движения руками И.п. – руки внизу</p> <p>1-4 круговые вращения плечами в локтевом суставе вовнутрь; 5-8 наружу;</p> <p>Бег: - обычный - в различных направлениях; - с ускорением; - упражнения на восстановление дыхания;</p> <p>Разминка на месте: И.п. – О.С. 1-2 наклон влево; 3-4- наклон вправо;</p> <p>И.п. – Руки за головой, ноги на ширине плеч</p>	5 мин.	<p>Движения подразноименную ногу спина и руки прямые</p> <p>Подбородок прижать, плечи «раскрыть», взгляд</p>
------	---	--------	--

1.7.	1- 2 поворот вправо; 3-4 поворот влево; И.п. – наклон вперед руки в стороны; «Мельница». 1 – поворот влево 2 – поворот вправо;	5 мин.	«исподлобья». Сжимать кулак. Следить за правильностью выполнения упражнения.
	И.п. – фронтальная стойка 1 – поворот влево – шаг правой; 2 – поворот вправо – шаг левой;		Удары в одну точку; Держать стойку; Подбирать руки; Движения на носках; В боевой стойке: два спиной, два лицом вперед;
	И.п. – тоже 1 – шаг правой ногой левой прямой рукой имитация удара в голову; 2 – правой;		
	Прыжки на скакалке;	5 мин.	
Основная часть: Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом вперед и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад. Отдых. Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом	80 мин. 3 мин. 1 мин.	Двигаться, бить – выпрямлять руки, сжимать кулак, разворачивать плечи, вставлять бедро. Разворачивать плечи, сжимать кулак, вставлять бедро.	

	вперед и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад. Отдых.	3 мин. 1 мин.	
	Отработка прямого удара левой рукой в голову с шагом назад и прямого удара правой рукой в голову с шагом назад. Отдых.	3 мин. 1 мин.	Двигаться, бить, подбирать ногу.
2.	Отработка прямого удара правой рукой в голову с шагом назад		
2.1	и прямого удара левой рукой в голову с шагом назад. Отдых.	3 мин. 1 мин.	Двигаться, «поддергивать». Бить – разгибать руки.
2.2.	Работа с партнером: Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову. Отдых.	3 мин. 1 мин.	Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки. «вставлять бедро». Подбирать ноги. Разворачивать плечи.
2.3.	2 раунд. Тоже упр. Отдых.	3 мин. 1 мин.	Бить – «раздергивать». «Перекрываться». Подбирать ногу.
	Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову. Отдых.	3 мин. 1 мин.	Комбинировать.
		3 мин.	Перекрыться и добавить связку к последнему удару

	2 раунд. Отдых.	1 мин.	связки. Удары с шагом в сторону.
2.4.	Отработка защиты уклоном вправо-вперед от прямого удара левой рукой в голову. Отдых.	12 мин.	
2.5.	Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову. Упражнения с гантелями, со скакалкой. На перекладине.	4 мин. 12 мин.	
	Заключительная часть.	4 мин.	
	Упражнения на растяжку	16 мин.	
	Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.	10 мин	
			Стимулировать занимающихся к самоанализу результатов своей тренировочной деятельности