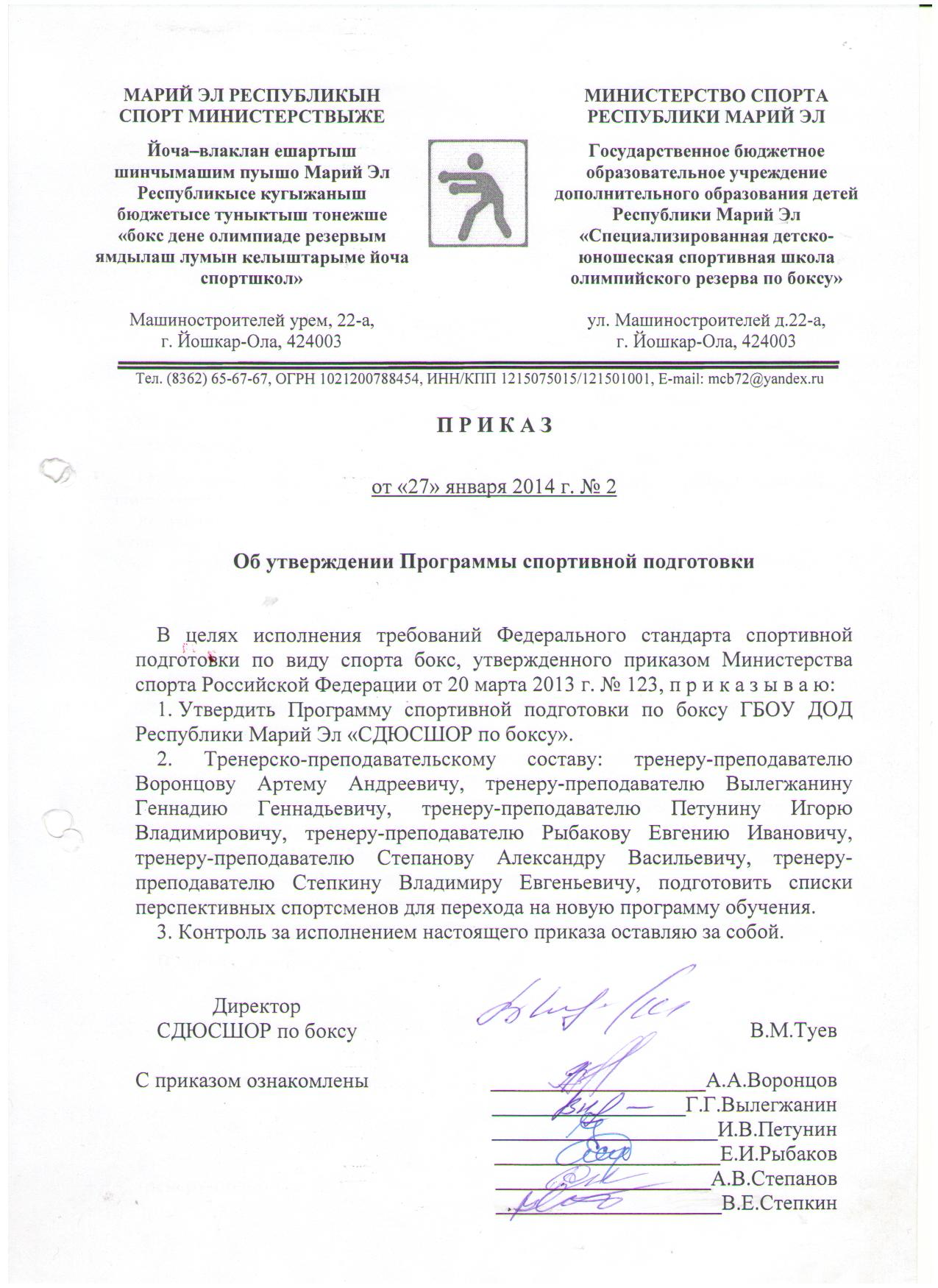
****

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ**

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ РЕСПУБЛИКИ МАРИЙ ЭЛ «СДЮСШОР ПО БОКСУ»

|  |  |
| --- | --- |
| **Изображение** | УТВЕРЖДЕНА приказом ГБОУ ДОД Республики Марий Эл «СДЮСШОР по боксу»  от «27» января 2014 г. № 2 |

**ПРОГРАММА**

**СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО БОКСУ**

Йошкар-Ола

2014

Программа спортивной подготовки разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20 марта 2013 г. № 123, без ограничений срока реализации.

#### Организация-разработчик:

Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Республики Марий Эл «СДЮСШОР по боксу».

#### Разработчики:

**Туев Виктор Михайлович** – высшая квалификационная категория, «Мастер спорта СССР», «Отличник физической культуры и спорта России», «Заслуженный тренер Республики Марий Эл», директор Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей Республики Марий Эл «СДЮСШОР по боксу»;

**Загайнова Галина Михайловна** – высшая квалификационная категория, «Отличник физической культуры и спорта России», заместитель директора Государственного бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования детей Республики Марий Эл «СДЮСШОР по боксу».

Принята на Педагогическом совете ГБОУ ДОД РМЭ «СДЮСШОР по боксу»

#### Протокол заседания от «27» января 2014 г. № 2

**СОДЕРЖАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
|  | стр. |
| ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА | 4 |
| II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ | 8 |
| III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ | 27 |
| IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ | 67 |
| V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ | 80 |
| VI. ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ | 82 |

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа спортивной подготовки по боксу устанавливает совокупность требований к спортивной подготовке, разработанных и утвержденных в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс, предназначенных для обеспечения:

1) единства основных требований к спортивной подготовке на всей территории Российской Федерации;

2) планомерности осуществления спортивной подготовки на всей территории Российской Федерации;

3) подготовки спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд по боксу, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации.

В системе спортивной подготовки стандартизации подлежат основные требования к планированию, построению и контролю тренировочного процесса в боксе, нормативы спортивной подготовленности, наиболее значимые и существенные на каждом этапе подготовки, требования к лицам, осуществляющим (юные и квалифицированные спортсмены) и обеспечивающим спортивную подготовку (тренерский состав) в спортивной организации на этапах, а также – требования к лицам, обеспечивающим организацию и проведение спортивных соревнований (судейский корпус) по боксу.

В целях реализации программы спортивной подготовки Федеральным стандартом установлены следующие обязательные требования в боксе:

1. Возрастные критерии возраста начала занятий в соответствии с биологическими закономерностями развития детского организма.
2. Компоненты структуры (периодизации) и содержания спортивной подготовки (основные виды, средства и их соотношение) на каждом этапе с учетом календаря соревнований и особенностей подготовки в боксе.
3. Критерии и нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов на этапах подготовки, включая требования ЕВСК.

Программа не применяется работодателями в отношении спортсменов, с которыми заключены трудовые договоры, а также Федерацией бокса России в отношении членов спортивных сборных команд Российской Федерации по боксу.

Для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, проходящих спортивную подготовку по боксу, устанавливается специальный федеральный стандарт спортивной подготовки.

Федеральный стандарт спортивной подготовки утверждается не реже одного раза в четыре года.

В программе спортивной подготовки по боксу используются следующие термины, определения, обозначения и сокращения:

**Федеральный стандарт спортивной подготовки** (далее – ФССП) – государственный документ, устанавливающий основные положения системы спортивной подготовки в данном виде спорта, предусматривающий минимальный перечень требований и нормативов, выполнение которых обусловливает целесообразность и обеспечивает планомерность многолетнего тренировочного процесса в спорте.

**Бокс -** олимпийский вид спорта.

**Программа спортивной подготовки по боксу** (далее – ПСП) – программа поэтапной подготовки физических лиц в боксе, определяющая основные направления и условия многолетней спортивной подготовки, разработанная и реализуемая организацией, осуществляющей подготовку спортсменов, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

**Спортивная подготовка** – многокомпонентный процесс, который подлежит планированию и контролю, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на развитие физических и других способностей, совершенствование игрового мастерства спортсменов и осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

**Спортивный резерв** – юные и молодые спортсмены, проходящие спортивную подготовку с целью включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе сборных команд Российской Федерации по видам спорта.

**Физическая подготовка** – тренировочный процесс, направленный преимущественно на совершенствование физических (двигательных) качеств, повышение возможностей спортсмена с целью достижения определенного спортивного результата в соревнованиях по избранному виду спорта.

**Техническая подготовка** – процесс обучения спортсмена основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, совершенствование избранных вариантов спортивной техники.

**Тактическая подготовка** – процесс приобретения и совершенствования спортсменом в ходе тренировки и соревнований тактических знаний, умений, навыков и тактического мышления.

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

**Подготовленность** – состояние спортсмена, приобретенное в результате подготовки (физической, технической, тактической, психической), позволяющее достигнуть определенных результатов в соревновательной деятельности.

**Спортивные мероприятия** – физкультурно-спортивные мероприятия, соревнования по видам спорта, тренировочные сборы, международные соревнования и другие мероприятия, проводимые на основании положений и иных регламентирующих документов.

**Официальные соревнования (мероприятия)** – соревнования (мероприятия), включенные в календарные планы: Федерального органа исполнительной власти в области физической культуры и спорта; органов исполнительной власти субъектов Российской Федерации в области физической культуры и спорта; органов местного самоуправления в области физической культуры и спорта; физкультурно-спортивных организаций, имеющих право присваивать спортивные разряды.

**Правила соревнований по боксу** – официальный документ, регламентирующий условия и порядок проведения соревнований, права и обязанности участников, их секундантов, судей, тренеров и членов персонала. Разрабатываются высшими спортивными организациями.

**Положение о соревнованиях по боксу** – основной документ, определяющий условия и порядок организации и проведения соревнований: цели и задачи соревнования; организацию и руководство соревнованием; место и сроки проведения; условия допуска участников и команд; характер соревнований и принцип определения спортивных результатов; судейство соревнований; награждение победителей; порядок и сроки подачи заявок. К Положению о соревнованиях могут быть приложены: точный или ориентировочный календарь соревнований; указания о времени и месте работы оргкомитета, мандатной и медицинской комиссий.

**Спортивные разряды и звания по боксу –** присваиваются спортсменам, выполнившим установленные нормы и требования на официальных спортивных соревнованиях. Спортивные разряды и звания присваиваются в установленном порядке в соответствии с действующей Единой Всероссийской спортивной классификацией (далее - ЕВСК).

**Зачетная классификационная книжка спортсмена –** документ установленного образца, в котором отражаются установленным порядком: сдача нормативов и присвоение спортивного разряда, участие в соревнованиях, разрешение врача на участие в соревнованиях, награждения и взыскания, общественная работа, отметки о переходе в другой коллектив.

**Спортивный паспорт** – документ единого образца, удостоверяющий спортивную принадлежность и спортивную квалификацию спортсмена.

**Группы начальной подготовки** (далее – НП) – возрастная категория

юных спортсменов (от 10 лет), занимающихся боксом в физкультурно-спортивных организациях в соответствии с требованиями ПСП.

**Тренировочные группы** (далее – ТГ) – возрастная категория квалификационных юных спортсменов (от 12 лет), занимающихся боксом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

**Группы совершенствования спортивного мастерства** (далее – ССМ) – возрастная категория (от 15 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся боксом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

**Группы высшего спортивного мастерства** (далее – ВСМ) – возрастная категория (от 17 лет) спортсменов высокой квалификации, занимающихся боксом в физкультурно-спортивных организациях и участвующих в спортивных соревнованиях в соответствии с требованиями ПСП и ЕВСК.

1. **НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ**

**Нормативно-правовые основы**

В основу ПСП заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность организации и основополагающие принципы спортивной подготовки спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики. ПСП разработана на основе следующих принципов:

Принцип комплексности - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);

Принцип преемственности *-* определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

Принцип вариативности *-* предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующиеся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи.

ПСП на каждом этапе опирается на основные теоретико-методические положения, определяющие непрерывную последовательность тренировочного процесса, логическую преемственность целей и задач спортивной подготовки, направленных на повышение спортивной работоспособности юных и квалифицированных спортсменов. Эти установленные положения реализуются в постепенном и поступательном повышении объемов средств, специальной подготовленности, доля которых в суммарном тренировочном объеме возрастает из года в год.

В группах начальной подготовки тренировочный процесс носит преимущественно обучающую направленность. При этом отсутствует выраженная волнообразность физических нагрузок, исключается резкая смена периодов нагрузки и восстановления.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) предусматривается планомерное повышение уровня подготовленности юного спортсмена, что требует решения сложной задачи – параллельного повышения уровня общей физической подготовленности и постепенного увеличения доли специализированных нагрузок. В боксе выраженная динамичность структуры подготовки проявляется только на тренировочных этапах подготовки. Учитывая значимость технической подготовки, допускается варьирование продолжительности микро- и мезоциклов, а также значительное расширение арсенала вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки. Однако при этом необходимо учитывать, что данный период является ключевым для спортивной подготовки на последующих этапах, поскольку на тренировочном этапе формирование индивидуальных особенностей спортивной деятельности сопровождается наиболее значительными перестройками физиологических функций организма.

На этапе совершенствования спортивного мастерства ориентация на решение все более сложных задач подготовки. При этом существенно повышается роль индивидуальных особенностей спортсмена, особенно в соревновательных упражнениях. Спортивная подготовка на данном этапе имеет выраженный специализированный характер, что проявляется в гибком использовании основных и дополнительных тренировочных средств с целью значительного повышения специальной подготовленности.

На этапе высшего спортивного мастерства: достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации; повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

**Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы спортивной подготовки** | **Продолжительность этапов (в годах)** | **Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)** | **Наполняемость групп (человек)** |
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 12-15 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3 | 12 | 10-12 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | 3 | 15 | 4-7 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Без ограничений | 17 | 1-4 |

**Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Разделы подготовки** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1 год | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет |
| Общая физическая подготовка (%) | 50-64 | 46-60 | 36-46 | 24-30 | 25-33 | 25-32 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 18-23 | 18-23 | 20-26 | 24-30 | 23-29 | 18-24 |
| Технико-тактическая подготовка(%) | 18-23 | 22-28 | 24-30 | 32-42 | 26-34 | 30-38 |
| Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 3-4 | 2-3 | 4-5 | 3-4 | 2-3 | 2-3 |
| Восстановительные мероприятия (%) | - | - | 1-2 | 1-2 | 4-5 | 5-6 |
| Инструкторская и судейская практика(%) | - | - | 1-2 | 1-2 | 2-3 | 2-3 |
| Участие в соревнованиях (%) | - | - | 3-4 | 4-5 | 4-5 | 5-6 |

**Планируемые показатели соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Виды соревнований** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Контрольные | - | - | 4 | 5 | 6 | 6 |
| Отборочные | - | - | 1 | 2 | 2 | 2 |
| Основные | - | - | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Главные | - | - | - | 1 | 1 | 1 |

**Режимы тренировочной работы**

Особенности осуществления спортивной подготовки в зависимости от весовых категорий определяются в программе и учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;

- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;

- инструкторская и судейская практика;

- медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование и контроль.

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса.

Перечень тренировочных сборов:

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

**Медицинские, возрастные и психофизиологические требования к лицам, проходящих спортивную подготовку**

С учетом специфики бокса и особенностей подготовки спортсменов (мужчин и женщин) программой установлено следующее:

Комплектование групп занимающихся, а также – планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в строгом соответствии с гендерными особенностями возрастного развития;

С учетом специфичности организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка в боксе осуществляется на основе обязательного соблюдения всех необходимых мер безопасности, необходимых для сохранения здоровья занимающихся;

Спортивная подготовка в боксе на ее этапах (тренировочная и соревновательная деятельность) и реализация ПСП (выполнение контрольно-переводных, этапных нормативов спортивной подготовленности, уровень спортивных результатов в избранной специализации) осуществляются с учетом темпов биологического развития и гендерных различий в функционировании физиологических механизмов, обеспечивающих планомерное и поступательное развитие двигательных возможностей юных и квалифицированных спортсменов;

Формирование механизмов долговременной адаптации к требованиям специализации на этапах спортивной подготовки осуществляется при обязательном условии планомерного перехода от занятий обучающей направленности в группах начальной подготовки к постепенной интенсификации тренировочной и соревновательной деятельности на последующих этапах.

Соблюдение указанных требований способствует повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности занимающихся боксом на всех этапах спортивной подготовки.

Программой в качестве обязательных установлены требования к медицинскому обеспечению спортивной подготовки, врачебно-медицинскому персоналу, обеспечивающему медицинский контроль в ходе спортивной подготовки и проведения соревнований. Спортсмены, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны проходить медицинский осмотр перед поступлением (и переводом) в организацию, а также обязательные ежегодные медицинские осмотры в специализированных медицинских учреждениях, с которыми организация заключает договор о предоставлении медицинских услуг в установленном порядке. Эти мероприятия предусматривают диспансерное обследование (1 раз в год), дополнительные медицинские осмотры перед участием в соревнованиях, а также после болезни или травмы.

Программой в качестве обязательных требований устанавливается наличие научно-методического обеспечения подготовки спортсменов и присутствие в штатном расписании организации ведущих спортивную подготовку специалистов ответственных за эту работу.

Медицинский контроль состояния здоровья и спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов, ее осуществляющих, обеспечивается врачебно-физкультурным диспансером в соответствии с установленным порядком и утвержденными нормами.

Наличие медицинского персонала не менее трех специалистов с высшим медицинским образованием, включая сотрудников скорой помощи, и работников среднего медицинского персонала, имеющих лицензию на осуществление конкретного вида деятельности, устанавливается обязательным при проведении спортивных соревнований.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бокс;

- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бокс;

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

**Предельные тренировочные нагрузки**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Этапный норматив** | **Этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| Количество часов в неделю | 6 | 9 | 12 | 18 | 28 | 32 |
| Количество тренировок в неделю | 3-4 | 4-5 | 6-7 | 9-10 | 10-14 | 10-14 |
| Общее количество часов в год | 312 | 468 | 624 | 936 | 1456 | 1664 |
| Общее количество тренировок в год | 208 | 260 | 364 | 520 | 728 | 728 |

**Предельный объем соревновательной деятельности**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Возраст боксеров** | **Максимальное количество боев на соревнованиях / количество дней отдыха между боями** | | | |
| **Масштаб соревнований** | **До чемпионата** | | **Первенства включительно** | |
|  | **Области, края** | **Федерального округа - ФСО** | | **России** |
| Юноши и девочки младшего возраста 12 лет  Девочки среднего возраста 13-14 лет | 2/1 | 2/1 | | 2/1 |
| Девочки старшего возраста 15-16 лет | 2/1 | 3/2 | | 3/2 |
| Юноши среднего возраста 13-14 лет | 3/1 | 4/2 | | 4/2 |
| Юноши старшего возраста 15-16 лет | 4/2 | 4/2 | | 5/2 |
| Юниоры и юниорки 17-18 лет, юниоры 19-22 года  Мужчины, женщины 19-34 года | 5/2 | 5/2 | | 5/2 |

Формула боя в соревнованиях:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Возраст** | **Разряд** | **Формула боя** |
| Юноши 12-14 лет | Новички и III разряд | 3 раунда по 1 минуте |
| I и II разряд | 3 раунда по 1,5 минуты |
| Юноши 15-16 лет Девушки и женщины | Новички | 3 раунда по 1 минуте |
| II и III разряд | 3 раунда по 1,5 минуты |
| I разряд и выше | 3 раунда по 2 минуты |
| Юниоры и взрослые | Новички | 3 раунда по 1,5 минуты |
| II и III разряд | 3 раунда по 2 минуты |
| I разряд и выше | 4 раунда по 2 минуты |

**Требования к кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям**

Организация должна обеспечить соблюдение требований к условиям реализации программы, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре, и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадрам:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, определенным Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054) (далее - ЕКСД), в том числе следующим требованиям:

- на этапе начальной подготовки - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования без предъявления требований к стажу работы по специальности;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - наличие среднего профессионального образования или высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее одного года;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - наличие высшего профессионального образования и стажа работы по специальности не менее трех лет.

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация программы.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям:

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом Минздравсоцразвития России от 09.08.2010 № 613н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий» (зарегистрирован Минюстом России 14.09.2010, регистрационный № 18428);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| Оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 1. | Груша боксерская набивная | штук | 3 |
| 2. | Груша боксерская пневматическая | штук | 3 |
| 3. | Мешок боксерский | штук | 5 |
| 4. | Ринг боксерский (6 x6 м) на помосте (8 х 8 м) | комплект | 1 |
| Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь | | | |
| 5. | Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг) | комплект | 4 |
| 6. | Лапы боксерские | пара | 3 |
| 7. | Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг | комплект | 3 |
| 8. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 9. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 10. | Мяч теннисные | штук | 2 |
| 11. | Мяч футбольный | штук | 2 |
| 12. | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей) | штук | 1 |
| 13. | Платформа для подвески боксерских груш | штук | 3 |
| 14. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 15. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 16. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 17. | Штанга тренировочная | комплект | 2 |
| 18. | Весы до 150 кг | штук | 1 |
| 19. | Гонг боксерский | штук | 1 |
| 20. | Секундомер | штук | 2 |
| 21. | Стенд информационный | штук | 1 |
| 22. | Табло информационное световое электронное | комплект | 1 |
| 23. | Часы стрелочные информационные | штук | 1 |
| 24. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 25. | Урна - плевательница | штук | 2 |
| 26. | Зеркало (0,6x2 м) | комплект | 6 |
| 27. | Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг | комплект | 2 |

- обеспечение спортивной экипировкой:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование** | **Единица измерения** | **Количество изделий** |
| Спортивная экипировка | | | |
| 1. | Перчатки боксерские | пара | 24 |
| 2. | Перчатки боксерские снарядные | пара | 15 |
| 3. | Шлем боксерский | штук | 15 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование** | | | | | | | | | | | |
| № п/п | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | | этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Боксерки (обувь для бокса) | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 2 | Боксерская майка | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 3 | Боксерские трусы | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 4 | Носки утепленные | пара | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Футболка утепленная (толстовка) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Халат | штук | на занимающегося | - | - | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 7 | Протектор-бандаж для паха | штук | на занимающегося |  |  | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 8 | Перчатки боксерские снарядные | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 9 | Перчатки боксерские | пара | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 10 | Эластичные бинты | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 0,5 | 4 | 0,5 | 4 | 0,5 |
| 11 | Капа (зубной протектор) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 12 | Шлем боксерский | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

**Требования к количественному и качественному составу групп**

На основании нормативной части программы в спортивной школе разрабатываются планы подготовки тренировочных групп и отдельных спортсменов с учетом имеющихся условий. Утверждение планов подготовки проводится на основании решения тренерского совета директором спортивной школы.

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение нор­матива мастера спорта России, среднего стажа занятий и возраста занимающихся).

1. Увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод обучающихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов.

2. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в тренировочные группы.

3. Установленная недельная тренировочная нагрузка является максимальной.

4. Количество установленных тренировочных групп является минимальным.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта бокс определяется организацией самостоятельно.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

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

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

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

Примерные сенситивные периоды развития двигательных качеств:

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

**Объем индивидуальной спортивной подготовки**

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

Для обучающихся этих групп учебный план годичного цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации инди­видуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;

- непрерывное совершенствование спортивной техники;

- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта бокс допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в боксе:

|  |  |
| --- | --- |
| **Физические качества и телосложение** | **Уровень влияния** |
| Скоростные способности | 3 |
| Мышечная сила | 3 |
| Вестибулярная устойчивость | 2 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координационные способности | 2 |
| Телосложение | 1 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

Индивидуальный годичный план спортивной тренировки

I. Краткая характеристика спортсмена:

Возраст\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Спортивный разряд\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Уровень спортивных достижений в предыдущем году \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Уровень физической, технической, тактической и волевой подготовленности \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

Основные недостатки в подготовленности спортсмена \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

II. Основные задачи тренировки, основные средства тренировки, их примерное распределение по отводимому времени (в баллах условно обозначено, что средствам тренировки отводится времени: 5 — много, 3 — средне, 1 — мало)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Основные задачи тренировки** | **Основные средства тренировки** | **Месяцы** | | | | | | | | | | | |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| Физическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Техническая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Тактическая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Волевая подготовка |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

III. Примерное распределение тренировочных нагрузок по объему интенсивности (условные обозначения объема: большой, средний, малый; условные обозначения интенсивности: высокая, средняя, низкая)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** | **Примерный объем нагрузок** | **Примерная интенсивность нагрузок** |
| IX |  |  |
| X |  |  |
| XI |  |  |
| XII |  |  |
| I |  |  |
| II |  |  |
| III |  |  |
| IV |  |  |
| V |  |  |
| VI |  |  |
| VII |  |  |
| VIII |  |  |

IV.Распределение соревнований, тренировочных занятий и дней отдыха

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Показатели** | **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| Количество соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество дней соревнований |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Количество тренировочных занятий |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

V. Контрольные нормативы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Перечень контрольных испытаний** | **Подготовительный период** | **Соревновательный период** | **Переходный период** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

VI. Спортивно-технические показатели (спортивные результаты)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Подготовительный период** | **Соревновательный период** | **Переходный период** |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |

VII. Педагогический и врачебный контроль \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

VIII. Места занятий, оборудование и спортивный инвентарь \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

**Структура годичного цикла**

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз – стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл – это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В спортивных единоборствах и боксе в частности следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапах НП периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода – 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе ССМ и ВСМ процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

1. **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности на занятиях и соревнованиях**

Тренер-преподаватель, проводящий занятия по боксу, несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья спортсменов и обязан:

Перед началом занятий провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортинвентаря, надежности установки и закрепления оборудования, соответствий санитарно-гигиенических условий требованиям, предъявляемым к месту проведения занятий, инструктировать занимающихся о порядке, последовательности и мерах безопасности при выполнении физических упражнений.

Обучать учащихся безопасным приемам выполнения физических упражнений и следить за соблюдением обучающимися мер безопасности, при этом строго придерживаться принципов доступности и последовательности обучения, в необходимых случаях обеспечить страховку, при появлении у занимающихся признаков утомления или при жалобе на недомогания — немедленно направлять их к врачу.

После окончания занятий тщательно осмотреть место проведения занятий, убедиться в отсутствии напряжения в энергосети и устранить обнаруженные недостатки.

Не допускать проведения занятий с применением неисправного оборудования и спортинвентаря, без специальной спортивной одежды и обуви.

К занятиям и к участию в соревнованиях допускаются спортсмены, прошедшие медицинский осмотр.

Места занятий должны быть оборудованы аптечкой с набором медикаментов для оказания срочной помощи.

Тренер-преподаватель должен знать и уметь оказывать доврачебную помощь при травмах.

Спортсмены обязаны:

Соблюдать требования безопасности во время участия в физкультурных и спортивных мероприятиях, тренировочных мероприятиях и при нахождении на объектах спорта;

Не использовать допинговые средства и методы, в установленном порядке соблюдать прохождение обязательного допингового контроля;

Соблюдать этические нормы в области спорта;

Соблюдать положения (регламенты) о физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в которых они принимают участие, и требования организаторов таких мероприятий и соревнований;

Соблюдать санитарно-гигиенические требования, медицинские требования, регулярно проходить медицинские обследования в целях обеспечения безопасности занятий спортом для здоровья;

Исполнять иные обязанности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

**Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок**

В современной классификации нагрузок выделяется пять зон, имеющих определенные физиологические границы и педагогические критерии, широко распространенные в практике тренировки. Кроме того, в отдельных случаях третья зона разделяется еще на две подзоны, а четвертая на три, в соответствии с продолжительностью соревновательной деятельности и мощностью работы.

В основу ее положен признак использования, как границ соответствующих зон нагрузки, не уровень мировых рекордов, а соответствующие скорости или мощности, фиксируемые при повышении нагрузки и имеющие определенные биологические критерии: максимальная скорость, скорость МПК, скорость АнП, скорость аэробного порога (лактат в крови 2 ммоль/л).

Для квалифицированных спортсменов эти зоны имеют следующие характеристики:

I зона – аэробная восстановительная:

Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 140-145 уд/мин. Лактат в крови находится на уровне покоя и не превышает 2 ммоль/л. Потребление кислорода достигает 40-70% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления жиров (50% и более), мышечного гликогена и глюкозы крови. Работа обеспечивается полностью медленными мышечными единицами (ММВ), которые обладают свойствами полной утилизации лактата и поэтому он не накапливается в мышцах и крови. Верхней границей этой зоны является скорость (мощность) аэробного порога (лактат 2 ммоль/л). Работа в этой зоне может выполняться от нескольких минут до нескольких часов. Она стимулирует восстановительные процессы, жировой обмен в организме и совершенствует аэробные способности (общую выносливость).

Нагрузки, направленные на развитие гибкости и координации движений, выполняются в этой зоне. Методы упражнения не регламентированы.

2 зона – аэробная развивающая:

Ближний тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением ЧСС до 160-175 уд/мин, лактат в крови до 4 ммоль/л, потребление О2 60-90% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет окисления углеводов (мышечного гликогена и глюкозы) и в меньшей степени жиров. Работа обеспечивается медленными мышечными единицами и быстрыми мышечными единицами типа «а», которые включаются при выполнении нагрузок у верхней границы зоны – скорости (мощности) анаэробного порога.

Вступающие в работу мышечные волокна типа БМВа способны в меньшей степени окислять лактат и он медленно постепенно нарастает от 2 до 4 ммоль/л.

Соревновательная и тренировочная деятельность в этой зоне может проходить также несколько часов, и связана с марафонскими дистанциями, спортивными играми. Она стимулирует воспитание специальной выносливости, требующей высоких аэробных способностей, силовой выносливости, а также обеспечивает работу по воспитанию координации и гибкости. Основные методы: непрерывного упражнения и интервального экстенсивного упражнения.

3 зона – смешанная аэробно-анаэробная.

Ближний тренировочный эффект нагрузок в этой зоне связан с повышением ЧСС до 180-185 уд/мин лактат в крови до 8-10 ммоль/л, потребление кислорода 80-100% от МПК. Обеспечение энергией происходит преимущественно за счет окисления углеводов (гликогена и глюкозы). Работа обеспечивается медленными и быстрыми мышечными единицами. У верхней границы зоны – критической скорости (мощности), соответствующей МПК, подключаются быстрые мышечные единицы типа «б», которые не способны окислять накапливающийся в результате работы лактат, что ведет к его быстрому повышению в мышцах и крови (до 8-10 ммоль/л), что рефлекторно вызывает также значительное увеличение легочной вентиляции и образование кислородного долга.

Соревновательная и тренировочная деятельность в непрерывном режиме в этой зоне может продолжаться до 1,5-2-х часов. Такая работа стимулирует воспитание специальной выносливости, обеспечиваемой как аэробными, так и анаэробно-гликолитическими способностями, силовой выносливости. Основные методы – непрерывного и, интервального экстенсивного упражнения.

4 зона – анаэробная-гликолитическая:

Ближайший тренировочный эффект нагрузок этой зоны связан с повышением лактата в крови от 10 до 20 ммоль/л. ЧСС становится менее информативной и находится на уровне 180-200 уд/мин. Потребление кислорода постепенно снижается от 100 до 80% от МПК. Обеспечение энергией происходит за счет углеводов (как с участием кислорода, так и анаэробным путем). Работа выполняется всеми тремя типами мышечных единиц, что ведет к значительному повышению концентрации лактата, легочной вентиляции и кислородного долга, суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 10-15 минут. Она стимулирует воспитание специальной выносливости и, особенно, анаэробных гликолитических возможностей.

Соревновательная деятельность в этой зоне продолжается от 20 сек до 6-10 мин. Основной метод – интервального интенсивного упражнения. Объем работы в этой зоне в макроцикле в разных видах спорта составляет от 2 до 7%.

5 зона – анаэробная алактатная:

Ближний тренировочный эффект не связан с показателями ЧСС и лактата, т.к. работа кратковременная и не превышает 15-20 секунд в одном повторении. Поэтому лактат в крови, ЧСС и легочная вентиляция не успевают достигнуть высоких показателей. Потребление кислорода значительно падает. Верхней границей зоны является максимальная скорость (мощность) упражнения. Обеспечение энергией происходит анаэробным путем за счет использования АТФ и КФ, после 10 секунд к энергообеспечению начинает подключаться гликолиз и в мышцах накапливается лактат. Работа обеспечивается всеми типами мышечных единиц. Суммарная тренировочная деятельность в этой зоне не превышает 120-150 сек за 1 тренировочное занятие. Она стимулирует воспитание скоростных, скоростно-силовых, максимально-силовых способностей.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется путем подсчета пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30 сек, с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимуще­ственная направленность по каждому тренировочному заданию.

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения:

|  |  |
| --- | --- |
| **ЧСС (уд./мин)** | **Направленность** |
| 100-130 | Аэробная (восстановительная) |
| 140-170 | Аэробная (тренирующая) |
| 160-190 | Анаэробно-аэробная (выносливость) |
| 170-200 | Лактатная-анаэробная (спец. выносливость) |
| 170-200 | Алактатная-анаэробная (скорость - сила) |

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки.

Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом.

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Интенсивность** | **ЧСС** | |
| **уд. /10 с** | **уд. /мин** |
| Максимальная | 30 и < | 180 и < |
| Большая | 29-26 | 174-156 |
| Средняя | 25-22 | 150-132 |
| Малая | 21-18 | 126-108 |

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечнососудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчете и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (РЗ).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

R=((Р1+Р2+РЗ) -200) /10.

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе:

|  |  |
| --- | --- |
| **Качественная оценка** | **Индекс Руффье** |
| Отлично | 2 и менее |
| Хорошо | 3-6 |
| Удовлетворительно | 7-10 |
| Плохо | 11-14 |
| Очень плохо | 15-17 |
| Критическое | 18 и более |

**Рекомендации по планированию спортивных результатов**

С целью прогнозирования спортивных результатов целесообразно проводить четырехэтапную форму отбора боксеров.

Первый этап — отбор при поступлении в школу бокса. Этот этап является основным, потому что от того, какие подростки и юноши придут в спортивную школу, зависит дальнейшая подготовка боксеров высокого класса. Так как пришедший в спортивную школу еще не обладает какими-либо знаниями и умениями в боксе, то при приеме следует провести тестирование общего характера для определения уровня способностей к овладению двигательными навыками, некоторых физических качеств, главным образом координации, быстроты действия, и психических — быстроты реакции, смелости, решительности. Следует выяснить побуждения к занятиям боксом и успеваемость в школе или успехи в трудовой деятельности, учесть возрастные особенности (как правило, это юноши и девушки младшего, среднего или старшего возраста, поэтому необходимо предъявлять соответственно требования).

Для первого этапа можно порекомендовать тесты:

на координацию (способность запоминать движения и точность их восприятия; упражнения со сменой положения рук стоя на месте и в ходьбе); на ловкость (бросание и ловля гандбольного мяча в упражнениях с одним партнером и с двумя и тремя попеременно, бросая одному и ловя от другого, прыжки по меткам, по лабиринтам из булав, бег со сменой направлений, прыжки через яму, защита гандбольных ворот); на ловкость и смелость (игра в гандбол и баскетбол; показатель — активность, смелость и решительность в борьбе за мяч, ориентировка, ловля и бросание мяча); на выносливость и быстроту (бег 60, 100 и 1000 м).

Второй этап отбора можно произвести после 8-10 месяцев занятий боксом, когда боксер уже прошел первый этап школьного обучения и тренировки. Это, примерно, совпадает с выполнением III разряда по боксу. Можно понаблюдать за боксером и дать оценку проявлению психических качеств трудолюбия, способности к соблюдению режима и выполнению индивидуальных заданий, решительности, дисциплинированности и др. Также следует проследить за ростом и проявлением специализированных физических качеств, особое внимание, обратив на способности боксера к восприятию технико-тактических действий, овладению ими и стабильному выполнению.

На этом этапе наиболее ярко выражены соотношения в развитии технико-тактических навыков, физических возможностей и психологических качеств, выявляются индивидуальные особенности боксера (манера ведения боя) и т.п.

Нормативами по физической и технико-тактической подготовке могут служить указанные для новичков в программе для школы бокса. Волевые качества определяются главным образом во время условных и вольных боев и соревнований.

На третьем этапе отбор производится среди боксеров, овладевших основами технико-тактических навыков, имеющих практику соревнований, ощутивших радость побед и горечь поражений, нашедших свой стиль и манеру ведения боя, умеющих дать оценку своим боевым действиям.

Требования к спортивной деятельности на этом этапе значительно увеличены. Еще нельзя сделать уверенного прогноза на высокие спортивные результаты, но ориентиры к такому выводу могут быть. Если боксер больше проигрывает, чем выигрывает поединки, ему, естественно, следует оставить занятия боксом, так же как и тогда, когда он слабо ликвидирует проблемы в защитных действиях, пропускает удары.

На этом этапе следует наблюдать за уровнем и развитием психических качеств, таких как уверенность, решительность, стойкость, самообладание и инициативность. Все эти качества проявляются в условных боях с разными по мастерству противниками и видны опытному тренеру. Например, решительность проявится в активных действиях против боксера с именем, имеющего много побед, стойкость — в разумных активных действиях после полученного сильного удара или ведении активного боя при значительной усталости и т.д.

Боксер должен уметь сам регулировать и взаимосочетать развитие всех компонентов мастерства, знать свои сильные и слабые стороны.

Кроме наблюдений тренер может применить инструментальные методы исследования.

И, наконец, на четвертом этапе определяют способности боксера быть ведущим в составе сборной команды республики или России. Это боксеры высокого класса, претендующие на призовые места в соревнованиях российского и международного масштабов. Их мастерство и возможности оценивает тренерский совет совместно с комплексной научной группой, работающей со сборными командами.

Требования к боксерам олимпийского резерва настолько высоки, что им отвечают только спортсмены с исключительными двигательными возможностями и специфическими высокими чертами характера.

Первое требование к боксерам-олимпийцам — высокий спортивный результат, показанный в соревнованиях, который обусловливается спортивной подготовленностью спортсмена и его характером — волевыми качествами.

Второе требование — стабильность спортивных результатов, которая определяется спецификой становления спортивной формы в условиях микропериодов тренировки, функциональной избыточной стабильностью, надежной спортивной техникой и тактикой и психологическими особенностями.

Третье требование — перспективность спортсмена, которая определяется возрастом, спортивным стажем, количеством побед и поражений, физической и психологической устойчивостью во время турниров.

При отборе следует также учитывать, как протекали бои спортсменов, с каким напряжением (с нокдаунами или нокаутами), какой продолжительности и т.д. От всего этого зависит дальнейшее построение планирования подготовки боксера, а следовательно, его участие в спортивных мероприятиях.

Поэтапный отбор в боксе (определение способностей, прогнозирование спортивных результатов) имеет большое значение во всей системе подготовки боксеров — от новичка до боксера высокого класса.

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

Эффективность тренировочного процесса во многом обусловлена степенью соответствия используемых средств и методов педагогического воздействия физиологическим закономерностям, требованиям гигиены, состоянию здоровья, возрасту, уровню физического развития и подготовленности, а также индивидуальным особенностям лиц, занимающихся спортом. Один и тот же режим тренировки, одни и те же нагрузки могут в зависимости от этого оказать не только различное, но порой и прямо противоположное воздействие. При соответствии нагрузки состоянию тренирующегося отмечается укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей, повышение тренированности и работоспособности и, наоборот, если такое соответствие не обеспечено, наблюдается отсутствие эффекта, переутомление, а иногда и развитие различных пред и патологических состояний.

Медицинское обеспечение тренировочного процесса предусматривает совместную работу врача и тренера в управлении этим процессом. Оно осуществляется в следующих основных формах: совместное определение сроков и выбор форм и методов наблюдений, сопоставление результатов врачебного и педагогического контроля, обсуждение их результатов; составление перспективных, годовых и текущих планов работы для конкретного контингента, текущую корректировку этих планов на основании данных врачебного и педагогического контроля; проведение совместных исследований для определения переносимости нагрузок, изучение характера течения восстановительных процессов, определение уровня общей и специальной работоспособности и тренированности, а также для обоснования отдельных вопросов планирования тренировки. После каждого врачебного обследования его результаты должны подробно обсуждаться с тренером-преподавателем и оперативно использоваться в управлении тренировочным процессом.

Структурные и функциональные изменения организма в процессе развития тренированности отражают долговременную адаптацию — как следствие кумуляции многократных, срочных и отставленных адаптационных эффектов под действием физических нагрузок. Эти изменения отражают глубокую перестройку организма на всех уровнях его деятельности: центральном, системном, органном, тканевом, клеточном. Они проявляются как в состоянии мышечного покоя, так и при выполнении физических нагрузок.

Адаптированный организм в состоянии мышечного покоя характеризуется повышением потенциальных возможностей, это находит отражение в совершенствовании нервной и гормонально-гуморальной регуляции, снижении активности симпатико-адреналовой системы, экономизации функционирования основных систем жизнеобеспечения, накоплении структурных элементов клетки, усилении внутриклеточной регенерации, снижении уровня основного обмена, совершенствовании тканевого обмена. Таким образом, увеличивается функциональный резерв для выполнения большой работы при физических нагрузках.

Медицинское обеспечение спортивной деятельностипредусматривает использование различных видов и форм медицинского контроля за лицами, занимающимися спортом, одни из которых выполняются в лабораторных условиях, а другие — в полевых условиях, т. е. в процессе тренировочных занятий первичные, ежегодные углубленные и дополнительные обследования.

Лабораторные формы врачебного контроля:

— первичные медицинские обследования;

— ежегодные углубленные медицинские обследования;

— дополнительные медицинские обследования.

Основной целью первичного и ежегодных углубленных медицинских обследований является оценка состояния здоровья, уровня физического развития, полового созревания (когда речь идет о детях и подростках), а также функциональных возможностей ведущих систем организма.

Дополнительные медицинские обследованияназначаются после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в тренировках, по просьбе тренера или спортсмена. Их основная цель — оценка состояния здоровья на момент обследования (с учетом возможных осложнений после перенесенных заболеваний, если обследование проводится по этому поводу) и функциональных возможностей ведущих систем организма.

Выделяют срочный тренировочный эффект — изменения, происходящие в организме непосредственно во время тренировки или в ближайший период восстановления (20 - 39 мин после занятия).

Отставленный тренировочный эффект отражает изменения, сохраняющиеся в поздних фазах восстановления (спустя несколько часов после занятия, на другой день или через несколько дней после тренировки).

Кумулятивный тренировочный эффект — изменения, происходящие в организме на протяжении длительно периода тренировок в результате суммирования срочных и отставленных эффектов.

В зависимости от изучаемого тренировочного эффекта используют следующие формы обследований или контроля:

— этапный контроль (позволяет изучить кумулятивный тренировочный эффект);

— текущий контроль (позволяет оценить отставленный тренировочный эффект);

— оперативный контроль (позволяет оценить срочный тренировочный эффект);

— врачебно-педагогическое наблюдение (особая форма оперативного контроля).

Варианты повторных нагрузок в боксе:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Вид спорта** | **Нагрузка** | **Количество повторений** | **Интервалы между повторениями** |
| Бокс | Бой с тенью 3 мин. | 3 | 3 мин. |

Текущий контроль:

Основной целью (и одновременно задачей) текущего контроля является определение степени выраженности отставленных пост нагрузочных изменений в функциональном состоянии ведущих органов и систем организма спортсмена.

Текущий контроль может осуществляться:

— ежедневно утром (натощак, до завтрака; при наличии двух тренировок — утром и перед второй тренировкой);

— три раза в неделю (1 — на следующий день после дня отдыха, 2 — на следующий день после наиболее тяжелой тренировки и 3 — на следующий день после умеренной тренировки);

— один раз в неделю — после дня отдыха.

В предсоревновательном периоде целесообразно использование первого варианта организации текущего контроля.

При проведении текущего контроля, независимо от специфики выполняемых тренировочных нагрузок, обязательно оценивается функциональное состояние:

— центральной нервной системы;

— вегетативной нервной системы;

— сердечнососудистой системы;

— опорно-двигательного аппарата.

Оперативный контроль:

Оперативные исследования оценивают срочный тренировочный эффект, т. е. изменения, происходящие в организме во время выполнения физических упражнений и в ближайшем восстановительном периоде. Используют следующие формы оперативного контроля:

— непосредственное наблюдение в процессе всего тренировочного занятия;

— исследование в покое до тренировочного занятия и через 20-30 мин после его окончания;

— исследование с применением дополнительных нагрузок до тренировочного занятия и через 20-30 мин после его завершения.

Врачебно-педагогические наблюдение — это наблюдение за спортсменами, которое проводится совместно врачом и тренером во время тренировок или соревнований с целью совершенствования процесса подготовки.

Благодаря такому наблюдению врачебный контроль сочетается с изучением педагогических и психологических аспектов тренировочного процесса в естественных условиях спортивной деятельности.

Во время выполнения спортсменом специфических упражнений, присущих виду спорта, врач может получить наиболее достоверные данные о функциональном состоянии организма, адекватности физических нагрузок, что позволит ему разработать специальные рекомендации относительно последующего проведения или коррекции тренировочных занятий.

Основные задачи ВПН:

1. Оценка санитарно-гигиенических условий, в которых проводится тренировочное занятие;

2. Изучение организации и методики проведения тренировочного занятия;

3. Изучение соответствия используемых нагрузок полу, возрасту и уровню подготовленности занимающихся;

4. Определение функционального состояния организма и уровня тренированности на различных этапах тренировки;

5. Оценка соответствия применяемых средств и системы тренировки ее задачам и возможностям спортсмена в целях индивидуализации тренировочного процесса и совершенствования его планирования.

Изучать условия, в которых проводятся занятия, необходимо, чтобы неблагоприятная обстановка отрицательно не сказывалась на состоянии здоровья и не приводила бы к спортивному травматизму. Врач должен выявить недостатки, связанные с условиями микроклимата в спортивном зале, площадке или стадионе (t — 14-17оC), его освещенностью, определить соответствие площади зала (4 м2 на одного занимающегося для занятий спортом) количеству занимающихся, состояние спортивного инвентаря и пр. Это также позволяет определить оптимум условий проведения тренировки или соревнования. Для этого врач проводит санитарно-гигиенический обзор спортивного сооружения и мест проведения занятий, после чего составляет «Акт санитарно-гигиенического обследования спортивной базы» по плану:

1. Место расположения.

2. Оборудование помещений и спортивных объектов.

3. Состояние спортивного оборудования и инвентаря.

4. Состояние подсобных и вспомогательных помещений.

5. Организация врачебного контроля на спортивной базе.

6. Выводы.

На закрытых спортивных базах врач оценивает размеры спортивной базы, внутреннее состояние основных помещений (состояние пола, потолка, стен, способ и качество уборки, наличие и состояние отопления, освещения, вентиляции, температуру, общую и полезную площадь, кубатуру).

При ознакомлении с состоянием спортивного оборудования и инвентаря врач должен выяснить их исправность, соответствие современным техническим характеристикам и требованиям и др.

Санитарно-гигиеническая оценка состояния подсобных и вспомогательных помещений включает в себя характеристику комнат отдыха, раздевалок, душевых, туалетов. В этой части врач также описывает качество уборки этих помещений, их соответствующей дезинфекции.

Каждая спортивная база должна иметь медицинский кабинет. Врач, который проводит ВПН, должен посетить такой кабинет, проверить его оснащенность, правила хранения медикаментов, качество работы в целом и отразить это в акте санитарно-гигиенического обследования.

В выводах врач делает заключение о пригодности данного спортивного сооружения к проведению тренировочных занятий или соревнований, описывает условия эксплуатации, отражает замечания и предложения. Акт подписывает врач, который проводит ВПН, врач и директор спортивной базы. Если в акте есть замечания, обязательно устанавливается срок их устранения.

Если у спортсмена вовремя и после тренировки отмечаются какие-либо жалобы, это всегда означает несоответствие нагрузки уровню его подготовленности или нарушение в состоянии здоровья.

О степени утомления в процессе тренировочного занятия обычно судят по признакам внешнего утомления. При этом обращают внимание на окраску кожи, потливость, характер дыхания, координацию движений, внимание. Нормальная окраска кожи лица или ее небольшое покраснение, незначительная потливость, учащенное дыхание, отсутствие нарушений координации движений и нормальная, бодрая походка свидетельствуют о небольшой степени утомления.

Средняя степень утомления характеризуется значительным покраснением кожи лица, большой потливостью, глубоким и значительно учащенным дыханием, нарушением координации движений (при выполнении упражнений и при ходьбе — неуверенный шаг, покачивание).

Большая степень утомления характеризуется резким покраснением, побледнением и даже синюшностью кожи, очень большой потливостью с появлением соли на висках, на спортивной одежде, резко учащенным поверх­ностным, иногда беспорядочным дыханием с отдельными глубокими вдохами, значительными нарушениями координации движений (резкое нарушение техники, покачивание, иногда падение).

После завершения врачебно-педагогического наблюдения врач обязан отразить результаты в протоколе врачебно-педагогического наблюдения, в котором указываются:

1. Место и время проведения тренировочного занятия, количество занимающихся, какое по счету занятие с начала учебного года, фамилию тренера-преподавателя.

2. Наличие учебной документации (журнал, план-конспект урока, запись в журнале о медицинской группе по физическому воспитанию).

3. Санитарно-гигиенические условия места проведения занятий (температура, влажность и скорость движения воздуха; освещенность; кубатура и площадь помещения; состояние спортивного инвентаря и оборудования; состояние спортивной одежды и обуви; обеспеченность спортивного сооружения водой, душевыми установками, раздевалками, санитарными узлами; регулярность и качество уборки помещения).

4. Организация и дисциплина на занятии, воспитательная работа.

5. Соответствие материала занятия его целям и задачам, плану-конспекту урока.

6. Соответствие физической нагрузки на занятии полу, возрасту, состоянию здоровья, функциональным возможностям и технической подготовленности учащихся.

7. Обучение занимающихся в процессе занятия правильному дыханию, использование корригирующих осанку упражнений.

8. Мероприятия по профилактике спортивного травматизма.

9. Степень выполнения задач занятия.

10. Содержание занятия, хронометраж.

11. Характеристика влияния занятия на организм занимающихся (анализ изменения физиологических показателей с помощью так называемой «физиологической кривой нагрузки», оценка внешних признаков утомления). К протоколу врачебно-педагогического наблюдения прилагается карта, на которой изображена физиологическая кривая занятия.

12. Выводы и предложения.

**Программный материал для практических занятий по каждому этапу и периодам подготовки**

В данном разделе раскрываются содержание и основные требования к освоению теоретического и практического разделов программы спортивной подготовки в боксе, указывается распределение времени, затрачиваемого на каждый вид спортивной подготовки по годам обучения и этапам подготовки.

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **темы занятий** | **тренировочные группы** |
| 1 | Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | НП, ТГ |
| 2 | Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой медицинской помощи | НП |
| 3 | Закаливание организма | НП, ТГ |
| 4 | Зарождение и история развития бокса | НП, ТГ |
| 5 | Правила и организация соревнований по боксу | НП, ТГ |
| 6 | Самоконтроль в процессе занятий спортом | НП, ТГ |
| 7 | Общая характеристика спортивной тренировки | ТГ, ССМ |
| 8 | Основные средства спортивной тренировки | ТГ, ССМ |
| 9 | Физическая подготовка | ТГ, ССМ |
| 10 | Анализ соревновательной деятельности боксеров и Единая Всероссийская спортивная классификация | ТГ, ССМ, ВСМ |

Содержание практического раздела программы определяется целью и задачами тренировочной и соревновательной деятельности, оптимальностью соотношения объемов работы в разных видах подготовки на каждом этапе и включает следующие основные компоненты:

* Структура и преимущественная направленность тренировочного процесса;
* Виды спортивной подготовки;
* Планирование тренировочного процесса (нормативы соотношения нагрузок по основным видам спортивной подготовки в годовых тренировочных циклах на этапах);
* Планирование системы соревнований;
* Контроль подготовки (по показателям тренировочного процесса);
* Контроль подготовленности спортсменов (по установленным нормативам) в годовых циклах и на каждом этапе по основным видам спортивной подготовки;
* Разработка мероприятий по обеспечению восстановления и контроля состояния здоровья спортсменов в ходе реализации программы подготовки.

Программа устанавливает для практического раздела следующие виды спортивной подготовки:

1) на этапе начальной подготовки: общая и специальная физическая, техническая, теоретическая подготовка, контрольные испытания;

2) на тренировочном этапе: перечисленные виды спортивной подготовки дополняются следующими: психологическая подготовка, соревновательная подготовка, инструкторская и судейская практика;

3) на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства: дополнительно выделяются разные категории соревнований, в соответствии с задачами подготовки на каждом этапе.

Специфика бокса и особенности спортивной подготовки на каждом этапе обусловливают соотношение тренировочных средств по видам подготовки.

**Этап начальной подготовки**

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

- возрастные особенности физического развития;

- недостаточный общий объем двигательных умений.

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

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

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

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

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

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

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

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

Особенности 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 процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

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

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);

- медицинское обследование перед соревнованиями;

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;

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

- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

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

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

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

**Тренировочный этап (спортивная специализация)**

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

- диспропорции в развитии тела и сердечнососудистой 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 упражнениям. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

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

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

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;

- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне. Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных 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. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, 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 и высшего спортивного мастерства**

На этапе обучения 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 соревнованиях; 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 соревнованиям 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.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности боксеров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки – периодами, этапами макроцикла – и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

**Учебный план занятий с боксерами-новичками (1-й и 2-й год)**

I раздел. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

На освоение учебного материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

II раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

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

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

На освоение учебного материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль – май. В конце первого года обучения боксеры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на летних каникулах).

III раздел. Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в, голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь – декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).

IV раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель – май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует.

После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта. Лучше эти занятия проводить в условиях спортивного лагеря.

На август планируется отдых.

В конце 2-годичного цикла обучения планируется выполнение II-III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала). Наиболее талантливые боксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий боксом в группах спортивной специализации.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание занятий** | **НП** | | | **ТГ** | | | **ССМ** | | | **ВСМ** |
| **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **1** | **2** | **3** | **без ограничений** |
| **Техническая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Строевые и общеразвивающие упражнения | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Подводящие упр-я к прямым ударам в голову | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Одиночные шаги вперед-назад | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Слитные шаги вперед-назад | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Слитные шаги вправо-влево по кругу | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Изучение боевой стойки | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания прямого удара левой в голову с партнером | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Защита подставкой правой ладони | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Защита подставкой левого плеча | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Защита шагом назад | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания прямого удара правой в голову в парах | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упражнения в парах по снарядам | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Контрольные упражнения | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного прямого удара правой, левой в голову | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой в голову | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову и туловище | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания серии из тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения серий из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Подводящие упр-я и упр-я для разучивания уклонов | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я на сов-ния уклонов | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Подводящие упр-я и упр-я к прямому удару левой в туловище | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я на разучивание прямого удара левой в туловище | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голову и в туловище | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Подводящие упр-я и упр-я для разучивания прямого удара правой в туловище | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в туловище | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного прямого удара левой в голову, правой в туловище | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Подводящие упр-я и упр-я для разучивания уклонов | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я на сов-ние уклонов | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Подводящие упр-я и упр-я к прямому удару левой в туловище | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я на разучивание прямого удара левой в туловище | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голову и в туловище | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Подводящие упр-я и упр-я для разучивания прямого удара правой в туловище | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в туловище | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного прямого удара левой в голову, правой в туловище | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову | + | + | + |  |  |  |  |  |  |  |
| Подводящие упр-я и упр-я для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного удара прямой правой в туловище, боковой левой в голову |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в туловище, бокового левой в голову |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову или туловище |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой в голову |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой, левой в голову |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой, боковой левой в голову или туловище |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Подводящие упр-я к боковому удару правой в голову |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Изучение наступательной позиции ближнего боя |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты подставкой согнутой левой руки |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Подводящие упр-я и упр-я для разучивания удара левой в туловище |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания коротких боковых ударов в голову |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| Упр-я для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову |  |  |  | + | + | + |  |  |  |  |
| **Технико-тактическая подготовка:** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Совершенствование комбинации из двух ударов: прямой правой – боковой левой в голову с шагом назад и защита от них |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование комбинации из трех ударов: прямой левой – правой – боковой левой в голову с шагом вперед и защита от них |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование комбинации из трех ударов: прямой левой – правой в голову с шагом назад – боковой левой в голову с шагом влево |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование комбинации из трех ударов: прямой левой – правой в голову с шагом вперед – удар снизу левой в туловище и защита от них |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование ведения боя на дальней дистанции: наступательный бой |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование ведения боя на дальней дистанции: контратакующий бой |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование ведения боя на дальней дистанции: оборонительный бой |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование умения вслед за контратакой выполнять атаку и защиту |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование умения боксировать в контратаке и защите |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование умения оттеснять противника в угол или прижимать к канатам ринга |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование умения выходить из углов и от канатов ринга |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование ведения боя на средней дистанции и защитные действия |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование ведения боя на ближней дистанции |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Финт-игра: финт как фактор отвлечения |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Совершенствование упр-й школы бокса |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования прямых ударов в туловище |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования серии прямых ударов: двойной прямой левой в голову, правой в туловище |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования бокового удара левой в голову и защита от него |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования двойного удара: прямой, боковой левой в голову |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования серии ударов: прямой левой, правой боковой, левой в голову |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования серии ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования бокового удара правой в голову |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для двойного удара совершенствования: прямой левой, боковой правый в голову |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования двойного удара сбоку в голову: левой, правой |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования защиты уклонами от одного и двух прямых ударов |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования ударов сбоку: правой и левой в голову и защита от них |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования прямых ударов и защита уклонами |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я для совершенствования серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Условные тренировочные бои |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Спарринги |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Вольные бои |  |  |  |  |  |  | + | + | + | + |
| Упр-я ОФП и СФП | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Упр-я в ударах по снаряду | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |
| Подвижные и спортивные игры | + | + | + | + | + | + | + | + | + | + |

На основании тренировочной нагрузки, календаря спортивно-массовых мероприятий, графика КПН составляется годовой план-график. При составлении годового плана-графика необходимо предусмотреть рациональное чередование ОФП, СФП, ТТП и волевой подготовки.

Параллельно с овладением техникой бокса и совершенствованием спортивного мастерства, необходимо проводить подготовку общественных инструкторов и судей по боксу, которую осуществляют путём проведения специальных инструкторско-методических занятий, инструкторской и судейской практики на отдельных занятиях, выполнения заданий тренеров по организации, проведению и судейству соревнований, сдаче зачетов в соответствии с требованиями программы.

Годовой план-график:

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **содержание занятий** | **этапы и годы спортивной подготовки** | | | | | |
| этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| до года | свыше года | до двух лет | свыше двух лет |
| общая физическая подготовка | 164 | 230 | 240 | 246 | 412 | 464 |
| специальная физическая подготовка | 66 | 100 | 140 | 246 | 384 | 350 |
| технико-тактическая подготовка | 64 | 116 | 164 | 324 | 428 | 550 |
| теоретическая и психологическая подготовка | 18 | 22 | 30 | 38 | 44 | 50 |
| восстановительные мероприятия | - | - | 12 | 18 | 72 | 100 |
| инструкторская и судейская практика | - | - | 12 | 18 | 44 | 50 |
| участие в соревнованиях | - | - | 26 | 46 | 72 | 100 |
| **Всего часов** | **312** | **468** | **624** | **936** | **1456** | **1664** |

Учебный год в группах НП, в ТГ и группах ССМ, ВСМ делится на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Планирование периодов подготовки зависит от календаря соревнований. В каждом периоде должны решаться конкретные задачи.

Подготовительный период:

Общеподготовительный этап:

- Укрепление здоровья занимающихся,

- Существенное повышение общей физической подготовки,

- Изучение относительно широкого круга технико-тактических средств для ведения боя на всех трёх дистанциях,

- Повышение общего уровня волевых возможностей,

- Воспитание спортивного трудолюбия.

Специалъно-подготовителъный этап:

- Развитие специальной физической подготовленности,

- Углубленное освоение тактико-технических боевых навыков и умений на всех трёх дистанциях боя с тем, чтобы быть готовым преодолеть сбивающие факторы,

- Качественное улучшение скорости и силы ударов, а также быстроты и скорости защитных действий,

- Повышение психической устойчивости.

Тренировочные занятия в подготовительном периоде должны строиться таким образом, чтобы создать условия для непосредственного вхождения спортсмена в «спортивную форму».

Соревновательный период:

Главной задачей соревновательного периода является сохранение спортивной формы на все время соревнований и реализация ее в спортивных достижениях. Тренировочная работа проводится по укороченной программе, как по объёму, так и по интенсивности в соответствии с календарем и напряженностью предстоящих соревнований. В режиме дня полностью сохраняется лишь утренняя зарядка. Большое место приобретает психологическая подготовка. Совершенствование физической и технико-тактической подготовки осуществляется строго индивидуально, исходя из собственной боевой готовности и состояния и направлена на достижение максимальной тренированности. Физическая подготовка в соревновательном периоде носит характер непосредственной функциональной подготовки и предельного напряжения. Технико-тактическая подготовка обеспечивает доведение двигательной деятельности до возможно высокой степени совершенствования движения и развития тактического мышления. В морально-волевой и психологической подготовке особое значение имеет непосредственная психологическая настройка на состязания, мобилизация спортсмена на высшие проявления физических и духовных сил.

Переходный период:

- Восстановление после больших физических и особенно психических нагрузок,

- Прием лечебно-оздоровительных процедур,

- Поддержание соответствующего уровня физических качеств, с тем, чтобы начать новый цикл тренировок с более высоких исходных позиций, чем предыдущий.

Во время переходного периода боксеры полностью освобождаются от тренировок по боксу, но им вменяется утренняя зарядка, а также, в зависимости от самочувствия активный отдых или занятия по другим видам спорта.

В помощь тренерам-преподавателям при планировании тренировочного процесса в программу внесены следующие документы:

- Наполняемость групп и режим тренировочного процесса,

- Тренировочный план по теоретической подготовке,

- Годовой план распределения тренировочного материала,

- Показатели соревновательной нагрузки в годичном цикле,

- Примерная схема недельного микроцикла.

Планирование должно вестись в соответствии со следующими требованиями:

- План должен быть перспективным, т.е. решение ближайших задач должно привести к подъему и расширению работы, направленной на дальнейшее совершенствование спортивного мастерства занимающихся.

- План должен быть реальным, т.е. каждый пункт плана должен соответствовать возможностям обучающихся, учитывать их возраст и квалификацию.

- План должен быть конкретным, т.е. все детали плана должны быть продуманы и точны.

Спортсмены должны вести дневники тренировок. В дневнике записывается краткое содержание, объем и интенсивность каждого занятия, результаты, показанные на соревнованиях, данные врачебного обследования, самочувствие и т.д. Спортсмены старших разрядов в дневнике указывают, какие задачи ставятся перед ними на текущий год, как планируется и распределяется нагрузка по периодам и месяцам, в каких соревнованиях они должны принять участие, какие показать результаты.

Тренировочный процесс должен осуществляться на основе современной методики тренировки с применением технических средств обучения и восстановительных мероприятий.

**Рекомендации по организации психологической подготовки**

Психологическая подготовка способствует развитию психических, волевых качеств и созданию психической готовности спортсмена к соревнованиям, направлена на реализацию потенциальных возможностей человека и достижение высокого или оптимального результата. Правильно организованная психологическая подготовка помогает спортсмену, имеющему хорошую физическую и техническую подготовленность, управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в условиях борьбы; быть уверенным в собственных силах; быть готовым выполнить спортивное упражнение (прием, действие); вести бой до конца; противостоять различным раздражителям и помехам; самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

На соревнованиях участники испытывают чувство радости, огорчения, удовлетворения, неудовольствия. Эмоции, с одной стороны, повышают работоспособность, с другой стороны, отрицательно сказываются на выступлении спортсменов.

Положительные эмоции («боевая готовность») ведут к приливу сил, повышают сопротивляемость организма к утомлению, негативные – вызывают неуверенность, апатию или излишнюю напряженность. Эмоциональное возбуждение в большинстве случаев способствует достижению высоких результатов.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку.

Общая психологическая подготовка включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств.

Воспитание личности – важнейший вопрос психологической подготовки. Тренер должен воспитывать своих учеников в духе высокой морали, товарищества, коллективизма, формировать уважение и доверие, идейность и целеустремленность, чувство патриотизма. В коллективе необходимо создавать атмосферу единства взглядов, взаимоуважения, готовности подчинить свои интересы общественным.

Составной частью общей психологической подготовки является волевая подготовка. Волевое действие включает постановку и определение цели, принятие решения и самое главное – его исполнение, что требует преодоление субъективных и объективных трудностей. К волевым действиям относятся: дисциплинированность, целеустремленность, выдержка и самообладание, настойчивость и упорство, смелость и решительность, инициативность и самостоятельность.

Специальная психологическая подготовканаправлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определять и регулировать эмоциональное состояние.

Моделирование на тренировках условийсоревнований – это точное повторение их компонентов. Оно включает оценку предполагаемого уровня физических нагрузок, технических и тактических действий, психического напряжения, предусматривает чередование нагрузки и отдыха.

Для воспитания привычки к необычным условиям соревнований на тренировки целесообразно приглашать зрителей, судей, искусственно создавать шум, проводить занятия под музыку.

Обучение настройке на выполнение соревновательных действий является существенной частью моделирования соревнований. Большинство спортсменов перед выполнением упражнений задолго до старта и непосредственно перед ним мысленно воспроизводят технические действия. Спортсмен может мысленно построить модель движения, заглянуть вперед и запрограммировать свои действия.

Сосредоточение внимания, его концентрация непосредственно перед боем – важнейший элемент настройки.

В процессе соревнований тренер управляет поведением спортсмена. Внешний вид тренера, его слова, жесты постоянно находятся в поле зрения ученика. Тренер должен: предвидеть любые случайности, которые могут возникнуть во время выступлений; уметь успокоить спортсмена, настроить его на борьбу; внушить уверенность в победе; коротко и ясно указать причину допущенной ошибки; обратить внимание на тактический или технический прием. Слово тренера во время соревнований, поединка – сильное средство воздействия на личность спортсмена.

Для эмоционального возбуждения или снятия напряжения, возникающего у спортсмена перед боем, проводят специальную разминку, аутогенную и психорегулирующую тренировку, выполняют упражнения на расслабление и успокоение дыхания.

Разминка разогревает организм, повышает эмоциональное состояние, создает привычный настрой на соревновательную деятельность.

Психологическая тренировка пронизывает процесс обучения и тренировки, способствует формированию личности спортсмена.

**Планы применения восстановительных средств**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления:

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические методы восстановления:

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

Методические рекомендации:

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

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

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

**Планы антидопинговых мероприятий**

Меры по противодействию использования допинговых средств включают в себя:

1) установление обязательного допингового контроля при проведении соревнований различного уровня;

2) установление ответственности за использование допинговых средств и методов, а также за принуждение к их использованию и пропаганду их использования;

3) установление ответственности за фальсификацию лекарственных средств и пищевых добавок посредством включения допинговых средств в их состав, реализацию таких лекарственных средств и пищевых добавок, а также за деятельность, направленную на распространение сведений о способах, методах разработки, изготовления, использования допинговых средств и местах их приобретения;

4) предупреждение применения допинговых средств и методов;

5) информирование боксеров-спортсменов о причинении вреда здоровью вследствие использования допинговых средств и методов;

6) проведение антидопинговой пропаганды в средствах массовой информации;

7) установление ответственности боксеров-спортсменов, тренеров, врачей и других специалистов за нарушение правил обязательного допингового контроля.

В планы антидопинговых мероприятий входит пропаганда здорового образа жизни, ориентированного на спорт, свободный от допинга, и создание положительного имиджа борьбы с допингом в спорте.

Необходимо сформировать у большей части населения отрицательное отношение к применению допинга в спорте, а в спортивной среде нетерпимость к допингу. Показать вред допинга, наносимый здоровью спортсмена. Защита фундаментального права спортсмена участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, является одной из основополагающих задач программы спортивной подготовки.

При реализации плана антидопинговых мероприятий следует привлекать ведущих специалистов для проведения теоретического обучения на следующие темы:

- современные тенденции планирования нагрузки и отдыха спортсмена;

- применение наиболее эффективных методик восстановления;

- использование обучающих тренажеров и специального оборудования.

**Планы инструкторской и судейской практики**

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

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

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

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

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

1. **СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

**Критерии подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки**

Цели и задачи спортивной подготовки, решаемые последовательно, определяют преемственность ее содержания, а также критерии успешности тренировочного процесса.

**Основное содержание подготовки и ведущие критерии подготовленности спортсменов на этапах многолетнего тренировочного процесса.** Каждому этапу многолетней подготовки спортсменов соответствуют определенные задачи и критерии ее эффективности.

**Основные задачи и критерии подготовленности спортсменов:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Основные задачи спортивной подготовки** | **Ведущие критерии подготовленности** |
| **Начальной подготовки** | -Укрепление здоровья;  -Овладение основами техники выполнения различных физических упражнений в боксу;  -Разносторонняя физическая подготовка;  -Расширение функциональных возможностей организма;  -Участие в массовых командных соревнованиях;  -Гармоничное развитие личности;  -Формирование мотивации к занятиям. | -Состояние здоровья;  -Уровень освоения базовых элементов техники и целостных движений в боксе;  -Выраженная динамика прироста индивидуальных показателей общей физической подготовленности. |
| **Тренировочный (спортивной специализации)** | -Укрепление здоровья;  -Углубленная техническая подготовка в боксе; общая и специальная физическая подготовка; воспитание волевых качеств;  -Расширение функционального потенциала средствами общей физической подготовки;  -Освоение объемов тренировочной нагрузки по видам подготовки, предусмотренных программой спортивной подготовки в боксе; -Приобретение соревновательного опыта (технический компонент);  -Освоение объемов тренировочной нагрузки по компонентам подготовки, предусмотренным программой спортивной подготовки;  -Повышение и расширение физического  и функционального потенциала средствами специальной физической подготовки;  -Совершенствование технико-тактической подготовленности;  -Формирование эмоционально-волевой готовности к тренировочной и соревновательной деятельности;  -Расширение опыта соревновательной деятельности. | -Состояние здоровья;  -Уровень технической подготовленности в боксе;  -Положительная динамика показателей физической и функциональной подготовленности;  -Уровень психологической подготовленности (морально- волевые качества и дисциплинированность);  -Выполненные объемы тренировочных нагрузок по программе подготовки в боксе;  - Прогрессирующая динамика основных показателей общей и специальной физической подготовленности, функционального состояния, технико-тактической подготовленности;  -Уровень психологической подготовленности (готовность к повышению требований тренировочного процесса);  -Выполнение нормативов и спортивных разрядов, предусмотренных программой подготовки;  -Освоение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программой спортивной подготовки;  -Выполнение модельных показателей общей и специальной физической подготовленности;  -Отбор в юношеские сборные команды по боксу. |
| **Совершенствования спортивного мастерства** | -Углубленная индивидуализация тренировочного процесса;  -Совершенствование различных сторон подготовленности в соответствии с требованиями основного соревновательного упражнения;  -Повышение способности противостоять стрессовым условиям;  -Расширение соревновательной практики. | -Уровень спортивного мастерства;  -Выполнение модельных характеристик, определяющих высокий уровень специальной физической, функциональ­ной и технико-тактической подготовленности;  -Уровень психологической подготовленности (способность противостоять стрессовых условиям спортивной деятельности);  -Выполнение классификационных требований МС. |
| **Высшего спортивного мастерства** | -Максимальная реализация двигательного, психического и интеллектуального потенциала в соревновательной деятельности. | -Уровень и стабильность спортивных достижений во всероссийских и международных соревнованиях;  -Выполнение классификационных требований МСМК. |

**Система спортивных соревнований:**

Соревновательная деятельность на этапах многолетней подготовки - системообразующий фактор прогресса в спорте - основана на принципах равноправия, доступности, комплексности, сохранения спортивного потенциала с учетом половозрастных особенностей детей, подростков, юношей и молодежи.

**Цели, задачи и направленность соревновательной деятельности на этапах многолетней подготовки:**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Этапы подготовки** | **Цели соревновательной деятельности** | **Основные задачи** | **Направленность и результаты соревновательной деятельности** |
| **Начальной подготовки** | -Формирование двигательных (технических) навыков в состязаниях комплексного характера | -Обеспечение привлекательности и широкой доступности соревнований | -Массовые командные соревнования с высоким уровнем эмоциональности на основе разнообразных упражнений из бокса |
| **Тренировочный (спортивной специализации)** | -Формирование спортивно- технических навыков, умений в соответствии с требованиями в боксе, по возможности многоборного характера;  -Повышение физических, функциональных и психологических возможностей путем выполнения основного соревновательного упражнения. | -Сохранение численности занимающихся.  -Обеспечение равных прав на участие в соревнованиях.  -Обеспечение открытости состязаний.  -Освоение основных методов и приемов ведения соревновательной борьбы.  -Патриотическое воспитание, основанное на принципах честной спортивной борьбы.  -Дифференциация тренировочных групп по критерию спортивной специализации.  -Повышение качества физической, функциональной и психологической подготовленности.  -Совершенствование спортивно- технического мастерства в условиях ответственных соревнований.  -Приобретение опыта участия в соревнованиях различного уровня. | -Комплексные соревнования, преимущественно на основе средств ОФП.  -Достижение преимущественно спортивно-технических результатов, соответствующих половозрастным нормам и критериям эффективности процесса подготовки.  -Спортивные достижения, соответствующие модельным показателям подготовленности и соревновательной деятельности в соответствии с требованиями программы подготовки. |
| **Совершенствования спортивного мастерства** | -Развитие спортивно- технических возможностей в соответствии с требованиями основного соревновательного упражнения и индивидуальных особенностей спортсменов. | Специализированная физическая, технико-тактическая и психологическая подготовка.  -Накопление опыта соревновательной борьбы.  -Совершенствование способности показывать высокий спортивный результат в условиях ответственных состязаний и высокой конкуренции. | -Ориентация на достижение спортивных результатов МС и модельных характеристик разных сторон подготовленности и соревновательной деятельности. |
| **Высшего спортивного мастерства** | Максимальная реализация спортивного потенциала в условиях ответственных соревнований. | -Совершенствование всех видов специальной подготовленности.  -Совершенствование опыта соревновательной борьбы в условиях ответственных соревнований.  -Совершенствование способности показывать высокий спортивный результат на главных соревнованиях сезона. | -Ориентация на достижение максимально возможного спортивного результата МСМК. |

**Требования к результатам реализации программы на каждом этапе, для перевода спортсменов на следующий этап спортивной подготовки**

Результатом реализации программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;

- освоение основ техники по виду спорта бокс;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья спортсменов;

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

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;

- формирование спортивной мотивации;

- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 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.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек 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.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Организация для наиболее перспективных выпускников, может предоставить возможность прохождения спортивной подготовки на своей базе сроком до четырех лет (до 10% от количества обучающихся).

**Виды контроля, комплекс контрольных испытаний и нормативы по годам и этапам подготовки**

Разработка нормативов спортивной подготовленности и осуществление комплексного контроля тренировочного процесса, спортивной подготовленности спортсменов по основным видам спортивной подготовки на этапах является обязательным разделом программы.

Цель контроля – обоснование и осуществление коррекции тренировочного процесса по основным информативным характеристикам с целью обеспечения оптимального воздействия тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся в разных циклах подготовки и планомерного повышения уровня специальной подготовленности спортсменов по годам и на этапах реализации ПСП.

В программе применяются следующие общие требования к контролю подготовки и спортивной подготовленности в боксе.

* + - * Контроль тренировочного процесса спортсменов предусматривает регистрацию и анализ основных количественных характеристик спортивной подготовки – тренировочных и соревновательных нагрузок, а также необходимых дополнительных параметров, отражающих особенности подготовки в данном виде спорта.
      * Нормативы спортивной подготовленности устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма юных и квалифицированных спортсменов. Приоритетными являются этапные нормативы спортивной подготовленности, идентичные («сквозные») на всех этапах многолетней подготовки. Дополнительные нормативы предусматриваются по годам подготовки и могут использоваться по усмотрению администрации организации.
      * Нормативы спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов определяются задачами тренировочного процесса на этапах и контроля (этапного, текущего, оперативного). Нормативы подготовленности оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснования коррекции спортивной подготовки.
      * Контрольные тесты и этапные нормативы спортивной подготовленности (и нормативы по годам) приводятся в соответствие с видами спортивной подготовки. Этапные нормативы предъявляют обязательные требования к общей физической и специальной спортивной подготовленности юных и квалифицированных спортсменов на этапах многолетней подготовки.
      * Этапный контроль проводится не реже 2-3 раза в год с целью выявления динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности занимающихся, определения степени соответствия годовых приростов показателей нормативным и индивидуальным темпам биологического развития, а также – для обоснования перевода занимающихся на следующий этап при условии выполнения нормативов спортивной подготовленности. Значимость этапного контроля одинакова для всех групп занимающихся боксом.
      * Значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки. Текущий и оперативный контроль осуществляются, исходя из имеющихся возможностей и аппаратно-приборного оснащения организации, где спортсмены проходят спортивную подготовку, а также исходя из наличия технического персонала, который обеспечивает рабочее состояние приборов и оборудования.

Минимальный перечень показателей физического развития предполагает измерение длины тела, длины стопы, длину руки, обхват груди, массы тела, жизненной емкости легких, силы кисти.

Перечень этапных контрольных тестов общей физической подготовленности спортсменов определяется в рамках контроля развития основных физических качеств, в зависимости от этапов спортивной подготовки, определяется администрацией организации.

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

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

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,1 с) |
| Бег 100 м (не более 15,8 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 14 мин 40 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 8 раз) |
| Поднос ног к перекладине (не менее 8 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 40 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 188 см) |
| Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 6,5 м, слабейшей рукой не менее 5 м) |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные упражнения (тесты)** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 5,0 с) |
| Бег 100 м (не более 15,4 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 13 мин 36 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 9 раз) |
| Поднос ног к перекладине (не менее 9 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 43 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 190 см) |
| Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 8 м, слабейшей рукой не менее 6 м) |
| Спортивный разряд | Кандидат в мастера спорта |

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

|  |  |
| --- | --- |
| **Развиваемое физическое качество** | **Контрольные (тесты) упражнения** |
| Быстрота | Бег на 30 м (не более 4,8 с) |
| Бег 100 м (не более 15,0 с) |
| Выносливость | Бег 3000 м (не более 13 мин 13 с) |
| Сила | Подтягивание на перекладине (не менее 12 раз) |
| Поднос ног к перекладине (не менее 12 раз) |
| Жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела) кг |
| Силовая выносливость | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (не менее 48 раз) |
| Скоростно-силовые качества | Прыжок в длину с места (не менее 200 см) |
| Толчок ядра 4 кг (сильнейшей рукой не менее 9 м, слабейшей рукой не менее 7 м) |
| Спортивное звание | Мастер спорта России, мастер спорта России международного класса |

Программа спортивной подготовки по боксу предусматривает в качестве основного критерия реализации программы этапные спортивные результаты спортсменов и выполнение разрядных требований, определенных ЕВСК в последней редакции, на момент подготовки программы, с обязательным учетом возраста и квалификации спортсменов.

В группах начальной подготовки для перехода на следующий этап спортивной подготовки рекомендуются условия: присвоение юношеского разряда ЕВСК, либо при участии в первенстве муниципального образования, либо в любом другом, приравненном к нему соревновании, либо при выполнении требуемых нормативов для зачисления в тренировочные группы.

В тренировочных группах переход на следующий этап спортивной подготовки осуществляется при выполнении нормативов соревновательной деятельности ЕВСК (раздел бокс – таблица 3).

В группах совершенствования спортивного мастерства переход на следующий этап спортивной подготовки осуществляется при следующих условиях соревновательной деятельности ЕВСК (раздел бокс – таблица 2). Спортивный разряд КМС присваивается с 15 лет.

В группах высшего спортивного мастерства для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России», «Мастер спорта международного класса» обязательно выполнение следующих условий соревновательной деятельности ЕВСК (раздел бокс – таблицы 1, 2). Спортивное звание МС присваивается с 17 лет, спортивное звание МСМК присваивается с 17 лет при наличии спортивного звания МС.

**Разрядные требования по боксу (мужчины):**

**Мастер спорта России международного класса — занять:**

1-5 место на Олимпийских играх;

1-3 место на Чемпионате Мира;

1-3 место на Чемпионате Европы, Кубке мира;

1-3 место на Чемпионате мира среди военнослужащих (Чемпионат СИЗМ), Всемирных военных играх;

1 место на первенстве мира среди юниоров;

1 место на Кубке Европы;

1 место на международном турнире, утвержденном EABA, АИБА при условии, что спортсмен в текущем году занял 1-2 место на Чемпионате России.

**Мастер спорта России — занять:**

1-2 место на Кубке России при условии проведения 3-х боев;

1 место на Чемпионате МВД России при условии проведения 3-х боев;

1-2 место на зимнем Чемпионате России при условии проведения 3-х боев;

1-2 место на зональных (региональных) Чемпионатах России, открытых Чемпионатах гг. Москвы и Санкт-Петербурга при условии проведения 3-х боев и наличии в весовой категории двух мастеров спорта, остальные не ниже кандидата в мастера спорта;

1 место на чемпионатах всероссийских физкультурно-спортивных объединений («Россия», Вооруженные силы, «Динамо», МГФСО, РССС), боксеры которых по итогом прошлого года в комплексном зачете заняли 3-4 место, при условии проведения 3-х боев и наличии в данной весовой категории двух мастеров спорта, остальные кандидаты в мастера спорта;

1-2 место на первенстве России среди юниоров, при условии проведения 4-х боев и наличии в весовой не менее 8 кандидатов в мастера спорта;

1 место на всероссийских соревнованиях и российских турнирах класса «А», при условии проведения 3-х боев и наличии в весовой категории представителей пяти территорий (областей, краев, республик), 2 МС и 6 КМС;

1 место дважды на и российских турнирах среди юниоров, при условии проведения 3-х боев и наличии в весовой категории представителей пяти территорий (областей, краев, республик).

**Кандидат в мастера спорта России — занять:**

1 место на чемпионатах республик, краев, областей, при условии участия в весовой категории не менее 8 боксеров, в том числе двух кандидатов в мастера спорта;

1 место на зональных (территориальных) первенствах России, первенстве Москвы и Санкт-Петербурга среди юниоров при условии проведения 3-х боев и наличии в весовой категории двух кандидатов в мастера спорта;

1 место на спортивных играх народов Северного Кавказа, Спартакиаде народов Севера «Заполярные Игры», при условии участия в весовой категории не менее 8 боксеров, в том числе двух кандидатов в мастера спорта;

1 место на первенстве всероссийских ФСО и ведомств («Юность России», «Россия», Вооруженные силы, «Динамо», МГФСО, РССС) среди юниоров, при условии проведения 3-х боев и наличии в весовой категории двух кандидатов в мастера спорта;

1 место на российских турнирах класса «B» (взрослые и юниоры), при условии участия в весовой категории не менее 8 боксеров, в том числе двух кандидатов в мастера спорта;

1 место на первенстве России среди старших юношей, при условии проведения 3-х боев.

**I разряд — занять:**

1 место на чемпионатах республик, краев, областей, при условии проведения 3-х боев и наличии в данной весовой категории не менее четырех боксеров I разряда;

Одержать в течение года 15 побед над разными спортсменами II разряда на соревнованиях не ниже городского.

**II разряд:**

Одержать в течение года 10 побед над спортсменами III разряда на соревнованиях любого масштаба.

**III разряд:**

Одержать в течение года 5 побед над спортсменами-новичками на соревнованиях любого масштаба.

**I юношеский разряд (15-16 лет):**

Одержать в течение года 10 побед над спортсменами II юношеского разряда на соревнованиях любого масштаба;

Занять 1 место на первенстве республики, края, области, города среди юношей при условии проведения участия в данной весовой категории не менее четырех спортсменов I юношеского разряда.

**II юношеский разряд (13-14 лет):**

Систематически заниматься боксом в течение 1,5 года и одержать в течение года 4 победы над спортсменами III юношеского разряда на соревнованиях любого масштаба.

**II юношеский разряд (15-16 лет):**

Одержать в течение года 6 побед над спортсменами III разряда на соревнованиях любого масштаба;

**III юношеский разряд (13-14 лет):**

Систематически заниматься боксом в течение одного года.

**III юношеский разряд (15-16 лет):**

Одержать в течение года 4 победы над спортсменами-новичками на соревнованиях любого масштаба.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Весовые категории** | **Вес свыше** | **Вес до** |
| **Юноши 15-16 лет и Женщины** | | |
| Суперлегчайшая | 44 | 46 |
| 1-я наилегчайшая | 46 | 48 |
| 2-я наилегчайшая | 48 | 50 |
| 1-я легчайшая | 50 | 52 |
| 2-я легчайшая | 52 | 54 |
| Полулегкая | 54 | 57 |
| Легкая | 57 | 60 |
| 1-я полусредняя | 60 | 63 |
| 2-я полусредняя | 63 | 66 |
| 1-я средняя | 66 | 70 |
| 2-я средняя | 70 | 75 |
| Полутяжелая | 75 | 80 |
| 1-я тяжелая | 80 | 86 |
| 2-я тяжелая | 86 |  |
| **Юниоры** | | |
| Суперлегчайшая | 44 | 46 |
| 1-я наилегчайшая | 46 | 48 |
| 2-я наилегчайшая | 48 | 51 |
| 1-я легчайшая | 51 | 54 |
| 2-я легчайшая |  |  |
| Полулегкая | 54 | 57 |
| Легкая | 57 | 60 |
| 1-я полусредняя | 60 | 64 |
| 2-я полусредняя | 64 | 69 |
| 1-я средняя | 69 | 75 |
| 2-я средняя |  |  |
| Полутяжелая | 75 | 81 |
| 1-я тяжелая | 81 | 91 |
| 2-я тяжелая | 91 |  |
| **Взрослые** | | |
| Суперлегчайшая |  | 48 |
| Наилегчайшая | 48 | 51 |
| Легчайшая | 51 | 54 |
| Полулегкая | 54 | 57 |
| Легкая | 57 | 60 |
| 1-я полусредняя | 60 | 63,5 |
| 2-я полусредняя | 63,5 | 67 |
| 1-я средняя | 67 | 71 |
| 2-я средняя | 71 | 75 |
| Полутяжелая | 75 | 81 |
| Тяжелая | 81 | 91 |
| Супертяжелая | 91 |  |

По новым правилам в весовые категории внесены изменения: 60-64 кг; 64-69 кг; 69-75 кг. То есть, убрана одна категория. В соревнованиях юношей 12-14 лет пары подбираются так, чтобы при весе до 60 кг, разница у соперников была не больше 2 кг; 60-70 кг. - разница не больше 3-х кг; 70-80 кг. - разница не больше 4-х кг; и свыше 80 кг. - разница не больше 5 кг.

Участники командных соревнований могут выступать в соседней, более тяжелой, категории с правом возврата в категорию, указанную в заявке.

1. **ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ**

**Список литературных источников, перечень Интернет-ресурсов**

1. [Бокс](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81): Учебник для ИФК. - М.: ФиС, 1979.

2. [Блудов Ю.М.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B1%D0%BB%D1%83%D0%B4%D0%BE%D0%B2%20%D1%8E)*,* [В.А. Плахтиенко](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D1%85%D1%82%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%B2)*,* [В.С. Соколов](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%A1%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B2%20%D0%B2)*.* [Модельные характеристики сильнейших боксеров](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D1%81%D0%B8%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B5%D0%B9%D1%88%D0%B8%D1%85%20%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2) //[Бокс](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81): Ежегодник, 1981. - М.: ФиС, 1981.

3. [Булкин В.А.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B1%D1%83%D0%BB%D0%BA%D0%B8%D0%BD%20%D0%B2) [Педагогическая диагностика как фактор управления двигательной деятельностью спортсменов](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BF%D0%B5%D0%B4%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%B0%D1%8F%20%D0%B4%D0%B8%D0%B0%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D0%BA%D0%B0%D0%BA%20%D1%84%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B4%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%B4%D0%B5%D1%8F%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%D1%8E%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2): Автореф. докт. дис. М., 1987.

4. [Годик М.А.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%20%D0%BC) [Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%B8%20%D1%81%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%BD%D0%B0%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%B7%D0%BE%D0%BA). - М.: ФиС, 1980.

5. [Дегтярев И.П.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B4%D0%B5%D0%B3%D1%82%D1%8F%D1%80%D0%B5%D0%B2%20%D0%B8) [Тренированность боксеров](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2). Киев, 1985.

6. [Запорожанов В.А.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%20%D0%B2)*,* [В.Н. Плахтиенко](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%9F%D0%BB%D0%B0%D1%85%D1%82%D0%B8%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%BE%20%D0%B2)*.* [Прогнозирование и моделирование в спорте](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B8%20%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B2%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5) //[Теория спорта](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0). - Киев: Вища школа, 1987.

7. [Запорожанов В.А.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B7%D0%B0%D0%BF%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B6%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%20%D0%B2) [Контроль в спорте](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C%20%D0%B2%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B5). Киев, 1985.

8. [Иванов В.В.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%B8%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BE%D0%B2%20%D0%B2) [Комплексный контроль в подготовке спортсменов](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BB%D0%B5%D0%BA%D1%81%D0%BD%D1%8B%D0%B9%20%D0%BA%D0%BE%D0%BD%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%BB%D1%8C%20%D0%B2%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B5%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D1%81%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BE%D0%B2). - М.: ФиС, 1987.

9. [Матвеев Л.П.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%B5%D0%B2%20%D0%BB) [Основы спортивной тренировки](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D1%8B%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8). - М.: ФиС, 1977.

10. [Матвеев Л.П.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%BC%D0%B0%D1%82%D0%B2%D0%B5%D0%B5%D0%B2%20%D0%BB) [Теория и методика физической культуры](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%20%D0%BC%D0%B5%D1%82%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D0%BA%D0%B0%20%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B9%20%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D1%83%D1%80%D1%8B): Учебн. для ин-тов физ. культ. - М.: ФиС, 1991.

11. [Мокеев Г.И.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%BC%D0%BE%D0%BA%D0%B5%D0%B5%D0%B2%20%D0%B3)*,* [Ю.Б. Никифоров](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%9D%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%20%D1%8E)*.* [Модельные характеристики тренировочных нагрузок и подготовленности боксеров](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D1%87%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%BD%D0%B0%D0%B3%D1%80%D1%83%D0%B7%D0%BE%D0%BA%20%D0%B8%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D0%B8%20%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2) //[Бокс](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81): Ежегодник, 1983. - М.: ФиС, 1983.

12. [Мокеев Г.И.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%BC%D0%BE%D0%BA%D0%B5%D0%B5%D0%B2%20%D0%B3)*,* [А.Г. Ширяев](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%A8%D0%B8%D1%80%D1%8F%D0%B5%D0%B2%20%D0%B0)*,* [Р.М. Мулашов](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%9C%D1%83%D0%BB%D0%B0%D1%88%D0%BE%D0%B2%20%D1%80)*.* [Бокс: проблемы и решения](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81:%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B1%D0%BB%D0%B5%D0%BC%D1%8B%20%D0%B8%20%D1%80%D0%B5%D1%88%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F). Уфа, 1989.

13. [Никифоров Ю.Б.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%20%D1%8E)*,* [И.Б. Викторов](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%92%D0%B8%D0%BA%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%20%D0%B8)*.* [Построение и планирование тренировки в боксе](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BF%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B8%20%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2%20%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B5). - М.: ФиС, 1978.

14. [Никифоров Ю.Б.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%20%D1%8E) [Оптимизация предсоревновательной тренировки боксеров](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BE%D0%BF%D1%82%D0%B8%D0%BC%D0%B8%D0%B7%D0%B0%D1%86%D0%B8%D1%8F%20%D0%BF%D1%80%D0%B5%D0%B4%D1%81%D0%BE%D1%80%D0%B5%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8%20%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2) //[Бокс](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81): Ежегодник, 1981. - М.: ФиС, 1981.

15. [Никифоров Ю.Б.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%B8%D1%84%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%20%D1%8E) [Эффективность тренировки боксеров](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%8D%D1%84%D1%84%D0%B5%D0%BA%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C%20%D1%82%D1%80%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8%20%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2). - М.: ФиС, 1987.

16. [Платонов В.Н.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%BF%D0%BB%D0%B0%D1%82%D0%BE%D0%BD%D0%BE%D0%B2%20%D0%B2) [Струтура многолетнего и годичного циклов подготовки](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%81%D1%82%D1%80%D1%83%D1%82%D1%83%D1%80%D0%B0%20%D0%BC%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%BD%D0%B5%D0%B3%D0%BE%20%D0%B8%20%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%B8%D1%87%D0%BD%D0%BE%D0%B3%D0%BE%20%D1%86%D0%B8%D0%BA%D0%BB%D0%BE%D0%B2%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8) //[Современная система спортивной подготовки](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8). М., 1995.

17. [Сыч В.Л.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D1%81%D1%8B%D1%87%20%D0%B2) [Основные компоненты системы спортивной подготовки и принципы ее функционирования](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BE%D1%81%D0%BD%D0%BE%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D0%BA%D0%BE%D0%BC%D0%BF%D0%BE%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D1%82%D1%8B%20%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D1%8B%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8%20%D0%B8%20%D0%BF%D1%80%D0%B8%D0%BD%D1%86%D0%B8%D0%BF%D1%8B%20%D0%B5%D0%B5%20%D1%84%D1%83%D0%BD%D0%BA%D1%86%D0%B8%D0%BE%D0%BD%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D1%8F). [Современная система спортивной подготовки](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8). М., 1995.

18. [Толковый словарь спортивных терминов](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%82%D0%BE%D0%BB%D0%BA%D0%BE%D0%B2%D1%8B%D0%B9%20%D1%81%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D1%80%D1%8C%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D0%BE%D0%B2). М., 1993.

19. [Теория спорта](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%82%D0%B5%D0%BE%D1%80%D0%B8%D1%8F%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B0) /Под ред. проф. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987.

20. [Циргиладзе И.В.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D1%86%D0%B8%D1%80%D0%B3%D0%B8%D0%BB%D0%B0%D0%B4%D0%B7%D0%B5%20%D0%B8)*,* [А.А. Новиков](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D0%9D%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2%20%D0%B0)*.* [Модельные характеристики высококвалифицированных боксеров в системе управления их подготовкой](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D1%8B%D0%B5%20%D1%85%D0%B0%D1%80%D0%B0%D0%BA%D1%82%D0%B5%D1%80%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BA%D0%B8%20%D0%B2%D1%8B%D1%81%D0%BE%D0%BA%D0%BE%D0%BA%D0%B2%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D1%84%D0%B8%D1%86%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%BD%D1%8B%D1%85%20%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%D0%B5%D1%80%D0%BE%D0%B2%20%D0%B2%20%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B5%20%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D1%8F%20%D0%B8%D1%85%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%BE%D0%B9) //[Олимпийский бокс сегодня](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BE%D0%BB%D0%B8%D0%BC%D0%BF%D0%B8%D0%B9%D1%81%D0%BA%D0%B8%D0%B9%20%D0%B1%D0%BE%D0%BA%D1%81%20%D1%81%D0%B5%D0%B3%D0%BE%D0%B4%D0%BD%D1%8F). М., 1989.

21. [Шустин Б.Н.](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Author=%D1%88%D1%83%D1%81%D1%82%D0%B8%D0%BD%20%D0%B1) [Моделирование и прогнозирование в системе спортивной подготовки](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D0%BC%D0%BE%D0%B4%D0%B5%D0%BB%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B8%20%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%B3%D0%BD%D0%BE%D0%B7%D0%B8%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%B0%D0%BD%D0%B8%D0%B5%20%D0%B2%20%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B5%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8) //[Современная система спортивной подготовки](http://lib.sportedu.ru/2SimQuery.idc?Title=%D1%81%D0%BE%D0%B2%D1%80%D0%B5%D0%BC%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%B0%D1%8F%20%D1%81%D0%B8%D1%81%D1%82%D0%B5%D0%BC%D0%B0%20%D1%81%D0%BF%D0%BE%D1%80%D1%82%D0%B8%D0%B2%D0%BD%D0%BE%D0%B9%20%D0%BF%D0%BE%D0%B4%D0%B3%D0%BE%D1%82%D0%BE%D0%B2%D0%BA%D0%B8). М., 1995.

###### Интернет-ресурсы:

1. [www.lib.sported.ru](http://www.lib.sported.ru)

2. [www.school.edu.ru](http://www.school.edu.ru)

3. <http://www.infosport.ru/minsport/>

1. **ПЛАН ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ**

**Годовой план работы организации**

Организационная работа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Мероприятия** | **Сроки** | **Ответственные** |
| 1 | Разработать и утвердить планы работы | до 15.09. | зам. директора |
| 2 | Закончить набор обучающихся и комплектование групп на отделениях | до 15.09. | тренеры-преподаватели |
| 3 | Составить календарный план спортивно-массовых мероприятий на новый год | до 15.10. | зам. директора |
| 4 | Составить и утвердить расписание тренировочных занятий | до 15.09. | зам. директора |
| 5 | Утвердить положение о смотре-конкурсе на лучшую группу СДЮСШОР | до 01.10. | зам. директора |
| 6 | Подвести итоги смотра-конкурса на лучшую группу СДЮСШОР | до 01.04. | зам. директора, тренеры-преподаватели |
| 7 | Проведение общего собрания трудового коллектива | 2 раза в год | директор |
| 8 | Проведение педагогического совета | 1 раз в квартал | директор, зам. директора |
| 9 | Проведение тренерского совета | 1 раз в месяц | тренеры-преподаватели |

Спортивная работа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Проведение тренировочных занятий по программе СДЮСШОР | по расписанию | тренеры-преподаватели |
| 2 | Прием контрольных испытаний по ОФП и СФП | сентябрь, май | зам. директора |
| 3 | Принять участие в соревнованиях и тренировочных сборах | по календарю | зам. директора, тренеры |
| 4 | Организовать и провести спортивно-оздоровительный лагерь | в каникулы | директор |
| 5 | Систематически вести учет разрядников СДЮСШОР | в течение года | зам. директора |

Воспитательная работа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Разработать и утвердить план воспитательной работы СДЮСШОР | до 15.09. | зам. директора |
| 2 | Проводить родительские собрания в тренировочных группах | 1 раз в квартал | тренеры-преподаватели |
| 3 | Организовать выпуск стенных газет тренировочных групп | до 01.10. | тренеры-преподаватели |
| 4 | Осуществлять контроль над успеваемостью обучающихся в общеобразовательных школах | ежемесячно | тренеры-преподаватели |
| 5 | Систематически вести работу по пропаганде здорового образа жизни | ежемесячно | тренеры-преподаватели |
| 6 | Осуществлять посещение обучающихся музеев, театров, кинотеатров | ежемесячно | тренеры-преподаватели |

Методическая и информационная работа

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Обновлять сайт учреждения | в течение года | зам. директора |
| 2 | Афишировать соревнования обучающихся СДЮСШОР | в течение года | ст. тренер |
| 3 | Освещать в местной печати и на сайте учреждения результаты выступлений обучающихся СДЮСШОР | в течение года | зам. директора |
| 4 | Организовать показательные выступления на спортивных встречах в общеобразовательных школах | в течение года | тренеры-преподаватели |
| 5 | Провести спортивный вечер с вручением наград ведущим спортсменам школы | апрель | зам. директора |
| 6 | Обновлять стенды наглядной агитации и методических пособий | в течение года | зам. директора |
| 7 | Организовать и провести соревнования согласно календарному плану спортивно-массовых мероприятий | в течение года | зам. директора, тренеры-преподаватели |
| 8 | Формировать банк данных ведущих спортсменов СДЮСШОР | в течение года | зам. директора |
| 9 | Осуществлять проектную деятельность (подготовка и участие в конкурсах и грантах) тренеров-преподавателей | в течение года | зам. директора |
| 10 | Оказание методической помощи в организации и проведении физкультурно-массовых мероприятий, соревнований, турниров | в течение года | зам. директора |
| 11 | Работа с документацией учреждения | в течение года | зам. директора |
| 12 | Работа с электронной почтой и Интернет | в течение года | зам. директора |
| 13 | Обобщение передового опыта работы тренеров-преподавателей | в течение года | зам. директора |

Работа с образовательными школами

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Организовать помощь общеобразовательным школам по организации внеклассной работы: проведение соревнований, дней здоровья, спортивных вечеров | в течение года | зам. директора, тренеры-преподаватели |
| 2 | Организовать подготовку судей, инструкторов из числа обучающихся | в течение года | тренеры-преподаватели |
| 3 | Установить контакт тренеров с классными руководителями обучающихся, родителями | в течение года | тренеры-преподаватели |
| 4 | Каждому тренеру-преподавателю иметь экран успеваемости обучающихся в общеобразовательной школе | в течение года | тренеры-преподаватели |

Финансово-хозяйственная деятельность

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Провести инвентаризацию имущества | октябрь | директор |
| 2 | Приобретение необходимого инвентаря | в течение года | директор |
| 3 | Составить смету расходов на год | в течение года | директор |
| 4 | Приобретение необходимой документации | в течение года | директор |
| 5 | Составить годовой отчет по форме 5-ФК; 1-ДО | декабрь | зам. директора |

Повышение квалификации

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Проводить информацию по материалам спортивной печати | в течение года | зам. директора |
| 2 | Оформить методические разработки на основе проведения тренерских советов, открытых уроков | в течение года | зам. директора |
| 3 | Организовать в школе курсы компьютерной грамотности (ИКТ) | в течение года | зам. директора |

Медицинский контроль

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Взять график прохождения медосмотра обучающихся | до 01.09. | тренеры-преподаватели |
| 2 | Вести журнал спортивного травматизма | в течение года | зам. директора |
| 3 | Контроль нагрузки во время тренировочных занятий | в течение года | зам. директора |
| 4 | Организовать беседу с обучающимися о самоконтроле, личной гигиене, допинге | ежедневно | тренеры-преподаватели |
| 5 | Организовать беседу с тренерами о дозировке нагрузки | сентябрь | медицинский работник |
| 6 | Анализ диспансеризации обучающихся | октябрь | тренеры-преподаватели |
| 7 | Обеспечить школу необходимыми медикаментами, перевязочными материалами | в течение года | директор |
| 8 | Укомплектовать спортивный зал  аптечкой первой помощи | сентябрь | директор |

Контроль над работой СДЮСШОР

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Проверка комплектации СДЮСШОР | сентябрь | директор |
| 2 | Систематическая проверка тренировочных занятий | по графику | зам. директора |
| 3 | Проверка работы тренеров | ежеквартально | зам. директора |
| 4 | Проверка журналов | ежемесячно | зам. директора |
| 5 | Проверка документации | декабрь | директор |

Мероприятия по безопасности

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Создать комиссию по охране труда сотрудников | | | сентябрь | | директор | |
| 2 | Провести инструктаж по ТБ и ППБ с работниками СДЮСШОР | | | август – сентябрь | | директор | |
| 3 | Провести инструктаж по ТБ с обучающимися | | | сентябрь –январь | | тренеры-преподаватели | |
| 4 | Провести инструктаж с работниками по организации антитеррористической деятельности | | | в течение года | | директор | |
| 5 | Провести инструктаж по правилам дорожного движения с обучающимися | | | сентябрь | | тренеры-преподаватели | |
| Календарь спортивно-массовой работы | | | | | | | |
| 1 | | Первенство ПФО по боксу | юниорки | | январь | | по назначению |
| 2 | | Первенство ЦС ФСОП «Россия» по боксу | юноши | | февраль | | по назначению |
| 3 | | Всероссийский турнир по боксу памяти Воинов- Интернационалистов | юноши,  юниоры,  взрослые | | февраль | | г. Йошкар-Ола |
| 4 | | Первенство ПФО по боксу | юноши | | март | | по назначению |
| 5 | | Первенство ЦС ФСОП «Россия» по боксу | юниоры | | март | | по назначению |
| 6 | | Первенство ПФО по боксу | юниоры | | март | | по назначению |
| 7 | | Традиционный республиканский турнир по боксу среди юношей памяти братьев Николая и Виталия Нагаевых | юноши | | март | | г. Йошкар-Ола |
| 8 | | Первенство ЦС ФСОП «Россия» по боксу | юниоры | | март | | по назначению |
| 9 | | Первенство ПФО по боксу | молодежь | | апрель | | по назначению |
| 10 | | Спартакиада молодежи России по боксу - 2 этап (ПФО) | молодежь | | апрель | | по назначению |
| 11 | | Первенство ЦС ФСОП «Россия» по боксу | юноши | | апрель | | по назначению |
| 12 | | Первенство ПФО по боксу | юноши | | апрель | | по назначению |
| 13 | | Всероссийский турнир по боксу на призы О.Наумова | юноши,  юниоры,  взрослые | | май | | г. Волжск |
| 14 | | Летняя Универсиада по боксу | юниоры,  взрослые | | май | | по назначению |
| 15 | | Чемпионат ПФО по боксу | мужчины  19-40 лет | | июнь | | по назначению |
| 16 | | Чемпионат ЦС ФСОП «Россия» по боксу | мужчины | | июнь | | по назначению |
| 17 | | Турнир по боксу, посвященный Всероссийскому Дню физкультурника | юноши,  юниоры | | август | | г. Йошкар-Ола |
| 18 | | Первенство ЦС ФСОП «Россия» по боксу | юноши | | сентябрь-октябрь | | по назначению |
| 19 | | Всероссийский турнир по боксу, памяти ЗТ РМЭ Г.Мухамедзянова | юноши,  юниоры,  взрослые | | октябрь | | пгт. Приволжский |
| 20 | | Первенство ЦС ФСОП «Россия» по боксу | юниоры | | октябрь | | по назначению |
| 21 | | Открытый турнир по боксу, памяти В.Лаврова | юноши | | ноябрь | | г. Козьмоде-мьянск |
| 22 | | Открытое первенство СДЮСШОР Минобрнауки по боксу «Открытый ринг» | юноши | | ноябрь | | СДЮСШОР Минобр  г. Йошкар-Ола |
| 23 | | Новогодний турнир по боксу среди новичков на призы Деда Мороза | юноши | | декабрь | | пгт. Приволжский |
| 24 | | Всероссийский турнир по  боксу, памяти Мастера  спорта СССР Н.Ведерникова | юноши,  юниоры,  взрослые | | декабрь | | СДЮСШОР Минобр  г. Йошкар-Ола |

**СПИСОК ЛИЦ, ПРИНИМАВШИХ УЧАСТИЕ В ЭКСПЕРТИЗЕ ПРОГРАММЫ**

Федерация бокса Республики Марий Эл

**СОГЛАСОВАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Министерство спорта Республики Марий Эл

Первый заместитель министра спорта Республики Марий Эл

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ С.М.Киверин

«27» января 2014 г.

**ОРГАНИЗАЦИЯ-РАЗРАБОТЧИК ПРОГРАММЫ**

Государственное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования детей Республики Марий Эл «СДЮСШОР по боксу»

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ В.М.Туев

«27» января 2014 г.