

**Муниципальное автономное учреждение
«Спортивная школа «Лидер» города Орска**

СОГЛАСОВАНА:

протокол заседания

методического совета

№ 23 от 27.08.2021 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАУ «СШ «Лидер»

_____ И.А.Родионов

ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

по виду спорта бокс

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Министерства спорта России от 9 февраля 2021 года N 62

Срок реализации программы: без ограничений

Составители:

Старший инструктор-методист:
Шинтемиров Талгат Амангельдыевич

Тренер первой квалификационной категории:

Арнаутов Сергей Анатольевич

Рецензенты:

Директор ГАПОУ «Педколледж» г. Орска, к.п.н.

Г.Н.Левашова

Руководитель физического воспитания,

Преподаватель высшей категории по физическому воспитанию

ГАПОУ «Педколледж» г. Орска

В.М.Тартыгин

г. Орск, 2021 г.

Структура Программы

Раздел 1. Пояснительная записка

Раздел 2. Нормативная часть Программы

- Структура тренировочного процесса;
- Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта "бокс";
- Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки;
- Режимы тренировочной работы и периоды отдыха;
- Виды подготовки (общая физическая и специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "бокс";
- Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "бокс";
- Перечень тренировочных мероприятий;
- Годовой план спортивной подготовки;
- Планы инструкторской и судейской практики;
- Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств;
- Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Раздел 3. Методическая часть Программы

- Рекомендации по проведению тренировочных занятий;
- Планы-конспекты тренировочных занятий;
- Рекомендации по планированию спортивных результатов;

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

Раздел 4. Система спортивного отбора и контроля

- Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта "бокс";
- Критерии оценки результатов реализации программы на каждом из этапов спортивной подготовки;
- Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения;
- Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

Раздел 5. Перечень материально-технического обеспечения

Раздел 6. Перечень информационного обеспечения

РАЗДЕЛ 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта бокс Муниципального автономного учреждения «Спортивная школа «Лидер» города Орска (далее – Программа), разработана на основе:

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс утвержденного приказом Министерства спорта России от 09 февраля 2021 года N 62.

- Федерального Закона от 14.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».

Основной целью Программы является подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для спортивных сборных команд города, Оренбургской области и Российской Федерации.

Задачи Программы:

- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов, организации и осуществления спортивной подготовки.

Срок реализации программы: без ограничений.

Характеристика вида спорта «бокс»

Бокс (от англ. box, буквально - удар) – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции.

Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 были утверждены первые правила бокса в перчатках.

Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы.

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов. Боксерский поединок проходит в ринге и разделен на раунды. Между раундами у боксеров есть минута отдыха. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста, квалификации боксеров и вида соревнования. Ход всего поединка контролирует рефери. Он может наказывать за нарушение правил

предупреждением, снятием очков или даже дисквалификацией. Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее - ВРВС).

Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

РАЗДЕЛ 2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Структура тренировочного процесса

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки (**НП**), тренировочный этап (**ТЭ**), этап совершенствования спортивного мастерства (**ССМ**).

На этап НП зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься боксом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап.

Группы тренировочного этапа формируются из подростков не моложе 12 лет, прошедших необходимую подготовку не менее 1 года и выполнивших контрольные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Перевод по годам обучения в тренировочных группах осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Учебная программа на тренировочном этапе рассчитана на три года.

Группы ССМ формируются из спортсменов, минимальный возраст которых 14 лет, выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта (КМС). Перевод по годам спортивной подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей.

Структура годового цикла

Современное представление о планировании годовых 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 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 годового 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 боксе 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 годовом цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапе НП периодизация учебного процесса носит условный

характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Макроциклы тренировки

Таблица 1

Направленность микроциклов	Код микроцикла
Базовый — функционально-техническая направленность	РФ
	РФ
Специальный — техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
	РТ
Модельный — модель соревновательной нагрузки	К
Подводящий — выведение на пик спортивной формы	П
Соревнования	С
Переходный — восстановление после соревновательных нагрузок	В

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 спортивной подготовки 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 свыше 2-х лет спортивной подготовки 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 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 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.

Для занимающихся групп ССМ учебный план годового 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.

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 по виду спорта бокс

Таблица 2

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

Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	16	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
Общее количество	234	312	416	520	624	728	832	832	Выполнение индиви-	Выполнение индиви-

часов в год									дуального плана спортивной подготовки	дуального плана спортивной подготовки
-------------	--	--	--	--	--	--	--	--	--	--

Режимы тренировочной работы и периоды отдыха.

При определении режима тренировочной работы учитываются сроки начала соревновательного периода. Тренировочные занятия проводятся в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, из которых 46 недель тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – в условиях оздоровительного лагеря и (или) по индивидуальным планам лиц, проходящих спортивную подготовку, на период их активного отдыха.

Основанием для сокращения годового объёма тренировочной нагрузки является, травма или болезнь спортсмена. Иные причины снижения годового объёма тренировочной нагрузки спортсмена решаются в индивидуальном порядке тренерским советом.

Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером с учетом возраста, пола, физической формы и состояния здоровья таких лиц.

Продолжительность одного тренировочного занятия не может превышать на этапах:

- начальной подготовки – 2 астрономических часа;
- тренировочном – 3 астрономических часа;
- совершенствования спортивного мастерства – 4 астрономических часа;

Максимальный объём тренировочной нагрузки в неделю на этапах:

- начальной подготовки (1 год спортивной подготовки) – 6 астрономических часов;
- начальной подготовки (2 год спортивной подготовки) – 9 астрономических часов;
- начальной подготовки (3 год спортивной подготовки) – 9 астрономических часов;

- тренировочном (1 год спортивной подготовки) – 12 астрономических часов;

- тренировочном (2 год спортивной подготовки) – 12 астрономических часов;

- тренировочном (3 год спортивной подготовки) – 18 астрономических часов;

- совершенствования спортивного мастерства (1 год спортивной подготовки) – 28 астрономических часов;

- совершенствования спортивного мастерства (2 год спортивной подготовки) – 28 астрономических часов;

- совершенствования спортивного мастерства (3 год спортивной подготовки) – 28 астрономических часов;

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна превышать 8 часов. Самостоятельная подготовка спортсменов не может превышать:

- на этапе начальной подготовки – 10% от общего количества тренировочных часов в год;

- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) 30% от общего количества тренировочных часов в год;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – 50% от общего количества тренировочных часов в год.

Тренировочный процесс включает в себя периоды активного и пассивного отдыха спортсменов.

Отдых после нагрузки - это состояние относительного или абсолютного бездействия, являющееся следствием предыдущего целенаправленного активного двигательного действия (физической работы), целью которого является обеспечение восстановления и повышение функциональных возможностей организма, необходимых для продолжения двигательного действия или физической работы в заданных режимах и без снижения его эффективности.

Под *активным* отдыхом понимается такой отдых, во время которого спортсмен занимается целенаправленной деятельностью, но по содержанию эта деятельность отличается от предыдущей физической работы. В свою очередь активный отдых может иметь три разновидности, а именно -

двигательный, недвигательный и смешанный (т.е. различные взаимосочетания двух предыдущих).

Во время активного отдыха не двигательного характера спортсмен занят другими видами деятельности: научно-теоретической, технико-конструкторской, художественно-эстетической на уровне креативной или репродуктивной деятельности, а также в формах учебной или производственной. Помимо этого, сюда можно отнести занятия шахматами, шашками, игры в лото, домино.

В процессе активного отдыха двигательного характера всегда в наличии целенаправленная двигательная деятельность, средствами которой могут быть динамические, статические или статико-динамические двигательные действия. Помимо этого, при активном двигательном отдыхе спортсмен может заниматься ритмической гимнастикой, восточными единоборствами, игровыми видами спорта и пр.

При активном отдыхе с использованием естественных сил природы можно выделить две подгруппы. В первую подгруппу входят охота, рыбная ловля, сбор грибов, ягод, прогулка в лесу, а также различные пешие походы и т. д. Ко второй подгруппе - прогулки на катерах, яхтах, конный, водный туризм и пр.

Под *пассивным* отдыхом понимается такой отдых, во время которого отсутствует целенаправленная двигательная деятельность.

В целях более глубокого понимания сущности пассивного отдыха в последнем можно также выделить две разновидности: естественный и искусственный. При пассивном отдыхе естественного характера отсутствуют какие-либо воздействия на спортсмена, в то время как при пассивном отдыхе искусственного характера спортсмен, находясь в состоянии относительного покоя, испытывает на себе активное воздействие. При пассивном отдыхе естественного характера спортсмен может находиться или в комнатных условиях дома, гостиница или же в бездейтельном состоянии на природе (в саду, на берегу озера).

При пассивном отдыхе искусственного характера воздействия, которые получает спортсмен, можно разделить на три подгруппы: физиотерапевтические, психофизиологические и фармакологические.

Виды спортивной подготовки

-общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств

(сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

-специальная физическая подготовка (СПФ) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. СПФ направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СПФ спортсмена являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

-техническая подготовка - это процесс освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

-тактическая подготовка – это процесс, связанный с развитием и совершенствованием способностей спортсмена вести спортивную борьбу в процессе специфической соревновательной деятельности.

-теоретическая подготовка - это комплекс необходимых знаний по теории и методике спортивной тренировки в той области, с которыми спортсмен сталкивается каждодневно. Это, прежде всего, относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю, в изучении механизмов воздействия на организм человека физических нагрузок, законов жизнедеятельности и развития человеческого организма под воздействием спортивной тренировки, постоянного изучения правил соревнований.

-психологическая подготовка - это круг действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

Основными формами спортивной подготовки по боксу являются:

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

-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);

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

-спортивные соревнования;

- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта "бокс"

Таблица 4

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет	
Общая физическая подготовка (%)	32-35	22-25	20-22	15-17	12-14
Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22
Техническая подготовка (%)	36-42	38-43	35-41	33-40	31-39
Теоретическая подготовка (%)	3-4	1-5	3-5	3-5	3-5
Тактическая подготовка (%)	1-4	2-7	5-15	13-17	17-20
Психологическая подготовка (%)	1-4	1-5	2-5	2-5	2-5

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "бокс"

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

Различают:

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

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

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

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в боксе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако, не менее важны соревнования, как эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях

Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта "бокс"

Таблица 5

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет	
Контрольные	-	-	2	3	2	2

Отборочные	-	-	1	1	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2

Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 6

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Число участников тренировочного мероприятия
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	18	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или)	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц,

	специальной физической подготовке					проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	-	-		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней			В соответствии с правилами приема

Годовой тренировочный план спортивной подготовки (52 недели)

Таблица 7

Наименование разделов и тем	Этапы и годы спортивной подготовки									
	НП			ТСС					ССМ	ВСМ
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Общая физическая подготовка	82	78	104	109	131	124	141	141	146	125
Специальная физическая подготовка	33	56	75	109	131	153	175	175	228	274
Техническая подготовка	96	131	175	213	256	291	333	333	354	426
Теоретическая подготовка	9	16	21	21	25	29	33	33	52	87
Тактическая подготовка	7	19	25	52	62	102	117	117	208	274
Психологическая подготовка	7	12	16	16	19	29	33	33	52	62
Всего часов:	234	312	416	520	624	728	832	832	1040	1248

На основании годового плана спортивной подготовки тренерами составляется план график распределения тренировочных часов по месяцам и расписание тренировочного процесса для каждой тренировочной группы в журнале учета работы тренера. План-график распределения тренировочных часов по месяцам утверждается директором спортивной школы.

План инструкторской и судейской практики

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

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

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы
- Проведение разминки.
- Составление комплекса ОРУ.
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг»

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

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

Инструкторская и судейская практика на этапе спортивного совершенствования

- Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке.
- Составление конспектов занятий
- Составление положения о соревнованиях
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

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

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

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) 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.

2) Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при

увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

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

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

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

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

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

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

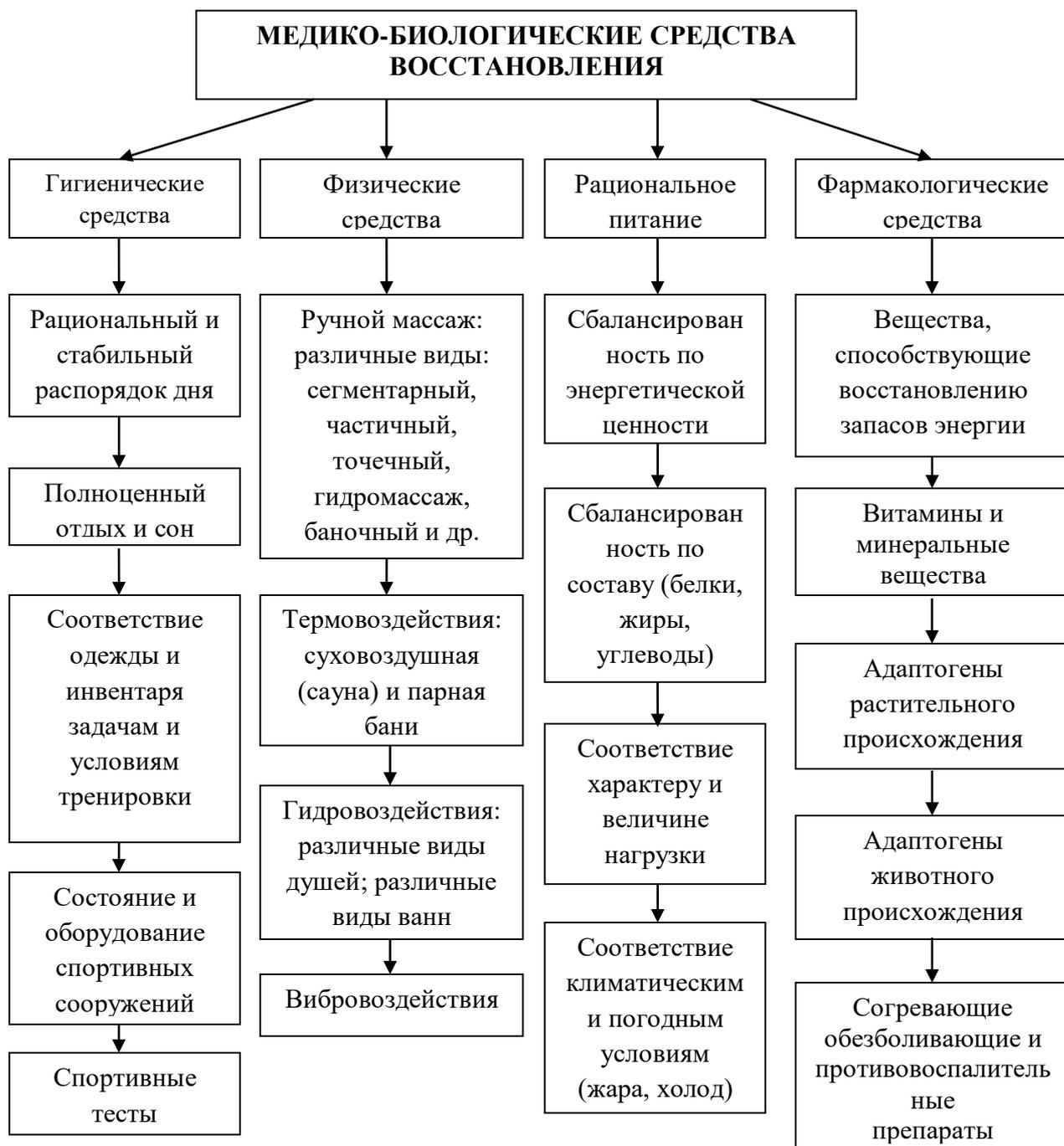
При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что в начале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем локального. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма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

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

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

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10ч. Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств. Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время,

затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч. Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.



Планы мероприятий, направленные на предотвращение допинга в спорте.

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

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

- первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы,

в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Таблица 8

Содержание мероприятия	Форма проведения	Этап, на котором реализуется мероприятие	Сроки реализации мероприятий
Ознакомление с антидопинговыми правилами	Лекции, видеоуроки	Все этапы	Февраль-март
Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Все этапы	В течение года по плану тренера
Ознакомление порядком проведения допинг-контроля	Лекции, видеоуроки	Т(СС), ССМ, ВСМ	Март-апрель
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	Лекции, беседы	Т(СС), ССМ, ВСМ	Март-апрель
Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	Лекции, беседы, индивидуальные консультации	Все этапы	В течение года по плану тренера
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование	Т(СС), ССМ, ВСМ	Апрель-май
Формирование критического отношения к допингу	Лекции, беседы, тренинговые программы	Все этапы	Постоянно

РАЗДЕЛ 3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ

Рекомендации по проведению тренировочных занятий

Тренировочное занятие (тренировка) является структурной единицей тренировочного процесса. Содержание подготовительной и заключительной частей зависят от материала основной части. К концу специальной разминки в подготовительной части интенсивность может достигать значительных, но не максимальных величин. Задачи занятия определяются в зависимости от тренировочного периода, состава занимающихся и условий проведения занятия. Главная задача занятия решается, как правило, в подготовительной и основной частях.

Структура тренировочного занятия имеет три части.

Подготовительная часть (30 - 35 % от всего времени занятия) предусматривает:

- организацию спортсменов к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания спортсменов (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

- осуществление общей разминки организма спортсменов для повышения работоспособности сердечнососудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

- осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить вработывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части тренировки необходимо рекомендовать спортсменам самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Особенности структуры тренировочного занятия зависят от его содержания. В большинстве случаев содержание характеризуется направленностью занятия и уровнем тренировочной нагрузки.

Для подготовки спортсменов множество решаемых задач не рационально. Это связано с тем, что необходимость спортивного совершенствования боксеров требует концентрации усилий в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге тренировочных заданий. Решение всей совокупности задач возможно путем увеличения общего количества ежедневных занятий, что является преобладающей формой организации тренировочного процесса высококвалифицированных дзюдоистов.

Эффективность тренировочных занятий на различных этапах подготовки боксеров зависит от рациональной организации, обеспечивающей высокую общую и моторную плотность занятий, оптимальную дозировку нагрузки, учет индивидуальных особенностей спортсменов (занимающихся).

Организационные формы проведения занятий:

групповая - создаются условия для необходимой конкуренции между спортсменами (занимающимися), усиливается их взаимодействие, взаимопомощь;

индивидуальная - занимающиеся работают самостоятельно по индивидуальным заданиям;

самостоятельная - занимающиеся выполняют утреннюю гимнастику, индивидуальные задания тренера, комплексы специально-подготовительных упражнений, чтение методической литературы, просмотр видеозаписей соревнований или телетрансляций.

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

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).

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

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

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

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

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

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 многоотборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства: 1) подвижные игры и игровые упражнения; 2) общеразвивающие упражнения; 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); 7) гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки; 8) введение в школу техники бокса; 9) 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.

Тренировочный этап (спортивной специализации)

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: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечнососудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); 6) подвижные и спортивные игры; 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8) изометрические упражнения.

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

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной специализации является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. 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.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на освоение тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться и как их исправлять.

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

На этапах ССМ и ВСМ 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.

Основными задачами подготовки являются:

- Освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений.
- Совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации.
- Индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности.

- Сохранение здоровья.

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.

Влияние физических качеств на результативность

Таблица 9

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

Условные обозначения:

1 - незначительное влияние;

2 - среднее влияние;

3 - значительное влияние.

Планы- конспекты тренировочных занятий

План-конспект тренировочного занятия содержит следующие сведения: ФИО тренера, группа/этап спортивной подготовки, место проведения, продолжительность тренировочного занятия, дату проведения, необходимый инвентарь, цель и задачи тренировочного занятия, содержание занятия в подготовительной, основной и заключительной частях, дозировку

упражнений и заданий тренера, организационно-методические указания, рекомендации по проведению тренировочного занятия.

Цели и задачи тренировочного занятия должны соответствовать утвержденной программе спортивной подготовки и индивидуальному плану спортивной подготовки спортсмена.

Шаблон плана- конспекта тренировочного занятия.

Тренер: _____

Группа: _____

Место проведения: _____

Продолжительность тренировочного занятия: _____

Дата проведения: _____

Инвентарь: _____

Цель: _____

Задачи: _____

№	Содержание занятия	Дозировка	Организационно методические указания
I. ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
	Подготовка организма к предстоящей нагрузке Организационный момент Разминка ОРУ в движении ОРУ на месте Прыжковые упражнения Работа с набивными мячами Работа с теннисным мячом		
II. ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ			
	Решаются поставленные задачи на тренировочное занятие ШБ Отработка перед зеркалами Работа в парах по заданию Спарринги Вольные бои Бой с тенью Скакалка		
III. ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ			
	- Упражнения на восстановление - Гимнастика боксера - Подведение итогов		

Практический материал.

Этап начальной подготовки (НП).

Основная цель тренировочного занятия: утверждение в выборе спортивной специализации бокс, общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники бокса.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники и тактики бокса;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

№ п/п	Материал
I.	Общеразвивающие упражнения
II.	Специальные и специально-вспомогательные упражнения
1.	Подводящие упражнения к прямым ударом в голову
2.	Одиночные шаги вперед-назад
3.	Статные шаги вперед-назад
4.	Статные шаги вправо-влево по кругу
5.	Изучение боевой стойки
6.	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток
7.	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову с партнером

8.	Защита подставкой правой ладони
9.	Защита подставкой левого плеча
10.	Защита шагом назад
11.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него
12.	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах
13.	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток
14.	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах
15.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову
16.	Упражнения в ударах по снарядам
III.	Контрольные упражнения
IV.	Подвижные и спортивные игры

Этап спортивной специализации (Тренировочный этап) - Т(СС).
 Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

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.

№ п/п	Материал
I.	Общеразвивающие упражнения
II.	Специальные и специально-вспомогательные упражнения
Новый материал	
1.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову
2.	Упражнения для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову
3.	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову
4.	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище
Материал повторения	
1.	Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой, боковой левой в голову
2.	Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой левой, правой боковой, левой в голову
3.	Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову
4.	Упражнения для совершенствования бокового удара правой в голову
III.	Условные бои
IV.	Тренировочные бои
V.	Вольные бои
VI.	Подвижные и спортивные игры

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Основная цель тренировки: подготовка и успешное участие в соревнованиях.

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);
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений:

- повторный;
- переменный;
- повторно–переменный;
- круговой;
- игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

№ п/п	Материал
I.	Общеразвивающие упражнения
II.	Специальные и специально-вспомогательные упражнения
1.	Упражнения для двойного удара совершенствования: прямой левой, боковой правый в голову
2.	Упражнения для совершенствования двойного удара сбоку в голову: левой, правой
3.	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову
4.	Упражнения для совершенствования защиты уклонами от одного и двух прямых ударов
5.	Упражнения в ударах по снарядам
III.	Условные и тренировочные упражнения
IV.	Вольные бои

Теоретическая подготовка боксера

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

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий (бесед, лекций) и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою

спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Годовой план теоретического материала по этапам спортивной подготовки

Таблица 10

№ п/п	Раздел подготовки	Этапы подготовки									
		НП			Т (СС)					ССМ	ВСМ
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Теоретические занятия											
1	Гигиена, закаливание, режим и питание	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2
2	Физическая культура и спорт	1	1	1							
3	Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	1	1								
4	Психология спортивной деятельности						1	2	2	2	2
5	Травмы в боксе и их профилактика					1	1	1	1	1	2
6	Витаминоизация. Восстановление					1	1	1	1	1	1
7	Самоконтроль в процессе занятий спортом, медицинский контроль, массаж и самомассаж								1	1	2
8	Питание тренирующегося боксера. Сохранение боевого веса				1	1	1	2	1	2	2
9	Основные средства спортивной тренировки				1	1	1	1	1	1	1
10	Физическая подготовка (основные физические качества)	1	1	1	1	1				2	2
11	Основы техники и тактики в боксе. ОФП и СФП			1	1	1	1	1	1	1	2
12	Классификация боксеров (возрастные группы, весовые категории, продолжительность и количество раундов)				1	1	1	1	1		

13	Запрещенные приемы в боксе						1	1	1	1	1
14	ЕВСК (условия выполнения требований и норм по разрядам и званиям)						1	1	1	1	1
15	Основные средства спортивной тренировки (ФУ, ПУ, СУ, ОРУ)	1,5	1	1	1						
16	Самостоятельная тренировка боксера тренировочные бои (спарринги)									1	2
17	Анализ соревновательной деятельности боксера					1	1	1	1	1	1
18	Допинг контроль. Применение допинга и его последствия. РУСАДА.				1	1	1	1	1	1	1
19	ГТО. Выполнение нормативов		1	1	1	1	1	1	1	1	1
20	Зачеты			1	1	1	1	1	1	1	1
	ИТОГО ЧАСОВ	4,5	6	8	10	12	14	16	16	20	24

Рекомендации по планированию спортивных результатов

Спортивные результаты могут планироваться как на предстоящий год, так и на олимпийский четырехлетний цикл. Необходимо планировать не только результат, но и возможное занятое спортсменом место на соревнованиях. Тренер совместно со спортсменом определяет контрольные, отборочные, основные и главные соревнования предстоящего цикла спортивной подготовки. В процессе анализа результатов, выявляются слабые места подготовки, а в тренировочном процессе предусматриваются методы устранения просчетов прошлого сезона.

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

- возраст спортсмена;
- стаж занятий в спорте и в конкретном виде спорта боксе;
- спортивную квалификацию и опыт спортсмена;
- результаты, показанные спортсменом в предыдущем спортивном сезоне;

- состояние здоровья спортсмена;
- уровень спортивной мотивации спортсмена; - уровень психологической устойчивости спортсмена, его моральное состояние;
- наличие бытовых проблем, уровень финансовой обеспеченности спортсмена;
- обстановка в семье, поддержка близких ему людей;
- наличие каких-либо проблем в учреждении (если спортсмен проходит спортивную подготовку);
- прочие обстоятельства, от которых зависит успешная спортивная подготовка спортсмена.

В процессе спортивной подготовки в течение спортивного сезона планируемые результаты могут изменяться в ту или иную сторону, в зависимости от хода выполнения плана спортивной подготовки. Тренер обязан постоянно контролировать выполнение спортсменом тренировочного плана и вносить необходимые коррективы.

Для каждой возрастной группы система соревнований формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация спортсменов, тем в большей степени на систему соревновательного периода, для конкретной возрастной группы, оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Вопрос планирования спортивных результатов связан с подведением спортсмена к пику «спортивной формы». Под «спортивной формой» подразумевают состояние оптимальной (наилучшей) готовности спортсмена к достижению спортивного результата, которое приобретается в процессе соответствующей подготовки в каждом большом цикле тренировки типа годичного или полугодового.

Понятие оптимальной готовности носит условный характер. Оно может быть применено лишь для данного цикла развития спортивной формы. По мере роста мастерства спортсмена этот оптимум изменяется. Спортивная форма становится иной, как по количественным показателям, так и в качественном отношении. Относительность этого понятия становится еще более очевидной, когда речь идет об особенностях развития спортивной формы у начинающих спортсменов. Наиболее общим показателем состояния «спортивной формы» является спортивный результат, показанный в наиболее ответственных соревнованиях. Анализ спортивных результатов позволяет судить об уровне спортивной формы в динамике ее изменения в годичном цикле тренировки. Обычно спортивный результат может служить показателем спортивной формы в тех видах спорта, в которых спортивные достижения измеряются в достаточно объективных количественных мерах (с,

кг, мин и т.д.). В видах же спорта, где спортивный результат не имеет достаточно объективных количественных мер, использовать его для оценки состояния спортивной формы очень трудно. В этих видах спорта оценка состояния спортивной формы осуществляется на основе анализа соревновательной деятельности, данных тестирования уровня физической, функциональной, технической и психологической подготовленности. Однако не каждое спортивное достижение характеризует состояние спортивной формы.

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

Под термином «научно-методическое обеспечение, или НМО, понимают применение передовых научных технологий для адаптации организма спортсмена к большим физическим нагрузкам. Целью НМО является получение объективной информации о функциональном состоянии спортсменов, об уровне их общей, специальной физической, технической, тактической и психологической подготовленности на основе применения современных научных технологий и выработка предложений для своевременной коррекции тренировочного процесса. Функциональное объединение научного обеспечения и практики спортивной подготовки в целостную систему, позволяет ставить и решать проблемы, возникающие непосредственно в самом процессе спортивной подготовки.

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

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

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

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка – один из аспектов использования научных достижений психологии, реализации ее средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности.

Для правильного формирования психики спортсмена, подготовки его к особо трудным условиям выступлений необходимо систематически применять систему психологических воздействий, которая должна пронизывать все разделы тренировки - физическую, техническую,

тактическую и теоретическую. В практике спорта принято называть эту систему воздействий психологической (психической) подготовкой спортсмена. Педагогически организованный процесс формирования психики боксера в ходе многолетней тренировки и соревнований составляет содержание его психологической подготовки. Она предусматривает воздействие на психику спортсмена окружающих его людей, бытовых условий, тренера, применяемых физических упражнений и самовоспитания и др.

Психологическую подготовку спортсмена делят на два раздела: общую психологическую подготовку и специальную психологическую подготовку (подготовку к выступлениям в соревнованиях).

Общая психологическая подготовка

В ходе общей психологической подготовки ставятся следующие задачи:

- во-первых, способствовать формированию и совершенствованию некоторых необходимых для успеха спортсмена свойств личности: правильных установок, мировоззрения, разнообразных интересов, оправданной мотивации занятий спортом, нравственных и эмоционально-волевых черт характера, темперамента и др.;

- во-вторых, способствовать развитию психических процессов, при помощи которых успешно выполняются упражнения и действия в данном виде спорта. К числу этих процессов относятся ощущения и восприятия (в частности, специализированные виды восприятий, например в боксе «чувство времени», «чувство дистанции», «чувство удара» и т.д.), специфичные для этого вида спорта внимание, мышление, быстрота реакции, двигательная память, воображение, волевые процессы и т.д.

Психологическая подготовка спортсмена любой квалификации проводится повседневно в течение всей круглогодичной тренировки. Однако в зависимости от индивидуальных особенностей и квалификации спортсмена целесообразно в различные периоды тренировки уделять основное внимание решению тех или иных задач. Например, занимаясь с юными боксерами, надо во время тренировки воспитывать правильные взаимоотношения в коллективе, нравственные черты характера.

На начальном этапе обучения много места уделяют развитию мышечно-двигательных восприятий, внимания, на более позднем — боевого мышления и волевых качеств, необходимых для преодоления трудностей в тренировке и боях на ринге. Боксеров высшей квалификации нужно уметь подвести к соревнованию в состоянии спортивной формы и научить их самостоятельно управлять своим поведением и эмоциональными реакциями в бою и т.д. Разумеется, что главная линия психологической подготовки выбирается с учетом индивидуальных особенностей боксера. Если боксер не

прошел общей психологической подготовки, избегал трудностей, не пытался управлять своим психическим состоянием во время тренировки, то никакие приемы психологической подготовки к соревнованиям не приведут его к состоянию готовности. Эффект психологической подготовки спортсмена к соревнованиям тесно связан с содержанием и результатами его общей психологической подготовки, и особенно волевой.

Специальная психологическая подготовка (подготовка к выступлению в соревнованиях)

С целью оптимальной настройки психики спортсмена для успешного выступления в состязаниях применяется психологическая подготовка борцов к соревнованиям. Она является продолжением общей психологической подготовки в определенных условиях.

Главная задача психологической подготовки спортсмена к соревнованиям – это создание у него готовности к выступлению, которая должна сохраняться и в бою. Готовность — это такое психическое состояние спортсмена, которое характеризуется уверенностью в себе, стремлением бороться до конца и желанием победить, значительной эмоциональной устойчивостью, умением управлять своими действиями, настроениями и чувствами, способностью мобилизовать все силы для достижения цели. Для состояния готовности характерны также оптимальное проявление специализированных психических процессов (например, устойчивого распределенного внимания, способного к быстрому переключению, тонких мышечных восприятий, чувства дистанции), высокий уровень важных для боя волевых качеств - решительности, смелости, самообладания и др. В психологической подготовке боксера к соревнованиям следует выделить: психологическую подготовку в предсоревновательный период, психологическую подготовку к бою, психологическую подготовку в перерывах между раундами, психологическое воздействие после окончания боя и психологическую подготовку в процессе турнира. Психологическая подготовка в предсоревновательный период, которую можно назвать ранней психологической подготовкой к соревнованию, начинается примерно за один месяц до выступления (имеется в виду, что боксер обязательно будет участвовать в состязаниях) и кончается моментом жеребьевки. Психологическая подготовка к бою (первому), т. е. непосредственная психологическая подготовка к соревнованию, занимает промежуток времени от объявления результатов жеребьевки до начала боя. Важнейшим разделом психологической подготовки к соревнованиям является психологическое воздействие тренера на боксера после выступления на ринге, так как дальнейшее отношение спортсмена к состязаниям и поведению во время соревновательных боев нередко во многом определяется комплексом переживаний после окончания предыдущих выступлений. Психологическая подготовка в процессе турнира

предполагает психологическое воздействие на спортсмена в течение нескольких дней состязаний (после окончания боев, во время отдыха спортсменов, в ходе тренировочных упражнений, перед выходом на ринг и в перерывах между раундами). Разумеется, что такое разделение психологической подготовки боксера к соревнованиям имеет несколько условный характер. Например, содержание и приемы ранней психологической подготовки к соревнованиям используются и во время непосредственной подготовки боксера к первому выступлению на ринге и в процессе турнира. Психологическая подготовка боксера в предсоревновательный период состоит из ряда мероприятий:

1. Правильное определение главной цели выступления спортсмена в предстоящем соревновании.

2. Формирование общественно значимых мотивов выступления в данном состязании в соответствии с поставленными задачами.

3. Программирование предстоящих действий спортсмена на основе информации о предполагаемых условиях соревнования и особенностях будущих противников.

4. Подготовка к преодолению различных трудностей.

5. Проверка и уточнение намеченной программы во время тренировки в процессе общей и специальной физической подготовки, условных и вольных боёв, спаррингов, упражнениях на снарядах и лапах.

6. Обучение спортсменов приему саморегуляции неблагоприятных внутренних состояний.

7. Обеспечение физической и «нервной свежести» к началу соревнований.

Некоторые разделы подготовки практически могут и не следовать друг за другом в указанной последовательности. Большую роль в необходимой боевой настройке боксера в предсоревновательный период играет создание у него стабильного положительного эмоционального состояния. Важнейшая проблема психологической подготовки спортсмена к соревнованиям— это совершенствование его умения регулировать свое внутреннее состояние в соответствии с отношением к предстоящему соревнованию. Обучение умению регулировать свое психическое состояние необходимо проводить не в период подготовки к соревнованиям, а в процессе всей круглогодичной тренировки, но свою практическую реализацию это умение получает лишь непосредственно перед состязанием.

Регуляции психических состояний Условия спортивной деятельности боксера (тренировки, предсоревновательные подготовки и соревнования) по-разному могут воздействовать на психику спортсмена (или разных

спортсменов), вызывать разные проявления психических процессов и даже свойств его личности, вызывать различные психические состояния. Владение собой, своими действиями, переживаниями, чувствами, поступками, обладание способностью и умением сознательно регулировать свое поведение в экстремальных условиях характеризует одно из ценных моральных и волевых качеств – самообладание. Это качество, как и другие волевые черты личности, развивается в процессе жизни и деятельности человека. Воспитание и самовоспитание этого качества требует понимания ряда психологических особенностей и закономерностей самоконтроля и саморегуляции. Сознательное управление собой, своим поведением, своими действиями характеризуется многими психологическими особенностями. Важнейшее из них заключается в том, что спортсмен может:

1. Преднамеренно, по собственной воле, пользуясь словесным раздражителем (вторичным сигналом), вызывать то или иное действие, произвольно выполнять движение, начинать действовать.

2. Произвольно или по собственному желанию задерживать или прекращать начатое движение или действие, психические процессы представления, памяти, воображения, мышления.

3. Сознательно поддерживать, сохранять нужную для решения той или иной задачи активность деятельности (например, удерживать напряженность внимания, когда это необходимо, наблюдать какое – либо явление нужный период времени, выполнять двигательные действия даже при усталости).

4. Преднамеренно регулировать интенсивность ряда собственных действий, сознательно усиливать или активизировать и напротив, ослаблять моторную активность, усиливать или ослаблять внимание и т.п.

Коррекция динамики усталости

Коррекция динамики усталости в самом общем виде сводится к назначению щадящего режима нагрузок, поскольку нарастание утомления сопровождается повышенной чувствительностью, болезненным восприятием воздействий, ранее воспринимавшихся как нормальные или малозначимые. В качестве дополнительных средств психогигиены усталости могут быть использованы: смена деятельности, строгое соблюдение режима нагрузок и отдыха, внушение и самовнушение сна и сноподобных состояний, обучение спортсменов рациональным приемам отдыха при кратковременных паузах, предусмотренных регламентом соревнований, а также специальные аудио - и видеозаписи картин природы.

РАЗДЕЛ 4. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

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

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

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

При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы (справка), подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки. Система спортивного отбора включает:

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

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

Результатом реализации Программы является:

- 1) На этапе начальной подготовки:
 - формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
 - формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
 - повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
 - освоение основ техники и тактики по виду спорта «бокс»;
 - приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
 - общие знания об антидопинговых правилах;
 - укрепление здоровья;
 - приобретение опыта соревновательной практики;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

2) На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

3) На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

4) На этапе высшего спортивного мастерства:

- сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- повышение функциональных возможностей организма;

- закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- выполнение плана индивидуальной подготовки;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- сохранение здоровья.

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

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

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

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

- этапный контроль
- текущий контроль
- оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно-переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований (согласно единому календарному плану).

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, т.е. тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренерами физкультурно-спортивной организации в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во

многим определяются своевременным исправлением ошибок. Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающегося на физическую нагрузку в процессе занятия и после него, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося. Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия. Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники. Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях. Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Комплексы контрольных упражнений для оценки общей и специальной физической подготовки, теоретической, тактической и технической подготовки и рекомендации по организации их проведения

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется два раза в год - вначале и в конце года. Перевод занимающихся на следующий год занимающихся, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-

переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности,
- определение специальной физической подготовленности,
- определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года подготовки занимающихся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления в группы Т(СС)свыше 2-х лет и группы ССМ и ВСМ выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях. Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях. Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов. Досрочный перевод занимающихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований по окончании тренировочного года. Контрольное тестирование выполняется тренерами постоянно, не реже 1 раза в год. Контрольно-переводные нормативы выполняются в конце тренировочного года.

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,10	6,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13

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

*Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на **тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)** по виду спорта «бокс»*

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4 10,9	
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,05 8,29	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18 9	
1.4.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4 -	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5 +6	
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0 10,4	

1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18,00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	

			25,30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
4.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	

			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	

			-	17,30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25.5
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297
4.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7

3.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			32	30
3.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			321	315
3.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта бокс необходимо:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта объекта спорта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Таблица 13)
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблицы 14,15)
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица 15

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги "EZ-образный"	штук	1

8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная - "бодибар" (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный "пунктбол"	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена "доянг" (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 16

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	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.	Бинт эластичный	штук	на занимающегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	парадны й										
6.	Майка боксерск ая	штук	на занимаю щегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утеплен ные	пар	на занимаю щегося	-	-	1	-	1	1	1	1
8.	Обувь спортив ная	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатк и боксерск ие снарядн ые	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
10.	Перчатк и боксерск ие соревнов ательны е	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Перчатк и боксерск ие трениро вочные	пар	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
12.	Протект ор зубной (капа)	штук	на занимаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Протект ор нагрудн ый (женски й)	штук	на занимаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Протект ор паховый	штук	на занимаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Трусы боксерск ие	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
16.	Футболк а утеплен ная	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	(толстовка)										
17.	Халат	штук	на занимающегося	-	-	1	-	1	2	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

Для тренеров:

1. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва—М.: Советский спорт, 2012.

2. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д, М.: Физкультура и спорт, 1986.

3. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.

4. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П.Дегтярева. -М.:ФиС,2011.

5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: ОлимпияПресс,2012.

6. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2020 г.

7. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /А.О.Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005.

8. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998.

9. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: ОлимпияПресс, 2004.

10. Клещев В.Н. Бокс: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006.

11. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999.

12. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995.

13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.

15. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986.

16. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. – М.: Советский спорт, 1987.

17. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ.ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009.

18. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов. Сост. Ф.П.Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.

19. Бокс. Игровая методика обучения: челнок, поставленный удар В.В.Бахарев. Челябинск, 2015г

Для лиц, проходящих спортивную подготовку:

1. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012.

2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2020 г.

3. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998.

4. 100 легендарных боксеров Д.П. Клавусть, М. 2016г

Список интернет – ресурсов

1. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: www.wada-ama.org

2. Официальный сайт Международного олимпийского комитета:
www.olympic.org

3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации:
www.minsport.gov.ru

4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL:
www.lib.sportedu.ru

5. Официальный сайт Олимпийского комитета России: www.roc.ru

6. Официальный сайт Федерации бокса России: www.rusboxing.ru

7. Официальный сайт Российского антидопингового агентства:
www.rusada.ru