



I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	4
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ	12
2.1. Структура тренировочного процесса	12
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки	16
САНКТ-ПЕТЕРБУРГСКОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА «КОМЕТА»	
2.3. Требования к уровню подготовки спортсменов	17
2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха	18
2.5. Виды подготовки, а также соотношение видов спортивной подготовки в тренировочном процессе на различных этапах спортивной подготовки	24
2.6. Требования к объему соревновательной деятельности в различных видах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»	25
2.7. Перечень тренировочных мероприятий	27
2.8. Годовой план спортивной подготовки	29
2.9. Планы тренировок и учебно-тренировочной практики	29
2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	31
2.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте	35
Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Минспорта России от 09 февраля 2021 г. № 62	
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность	42
Срок реализации программы на этапах: занятий по каждому этапу спортивной подготовки	
Этап начальной подготовки – 3 года	47
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет	55
Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений	
Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений	56
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	62

СОГЛАСОВАНО
 Протокол заседания
 Тренерского совета
 № 4 от 28.10.2021

УТВЕРЖДАЮ
 Директор СПб ГБУ СШОР «Комета»
 А.Х. Ариткулов
 «28» октября 2021 г.
 приказ № 71-О от 28.10.2021

Программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Санкт-Петербург
2021 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	4
II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	12
2.1. Структура тренировочного процесса.....	12
2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки	16
2.3. Требования к объему тренировочного процесса.....	17
2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха	18
2.5. Виды подготовки, а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»	24
2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»	25
2.7. Перечень тренировочных мероприятий	27
2.8. Годовой план спортивной подготовки	29
2.9. Планы инструкторской и судейской практики.....	29
2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	31
2.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	35
III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ ПРОГРАММЫ.....	42
3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность	42
3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной тренировки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки... ..	47
3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	55
3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения	56
IV. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.....	62

4.1. Мероприятия по отбору спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «бокс».....	62
4.2. Критерии оценки результатов Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки.....	63
4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения	65
4.4. 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.....	66
V. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	76
5.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки.....	76
VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ.....	81

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

к программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержден приказом Минспорта России от 09 февраля 2021 г. № 62 (далее – ФССП), с учетом основных положений Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. № 325).

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – боксеров, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров и является основным документом тренировочной работы.

Цели, задачи и планируемые результаты реализации Программы

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва «Комета» (далее - СПб ГБУ СШОР «Комета»), ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час).

Цель - развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий боксом, осуществление физкультурно-оздоровительной и воспитательной работы среди детей и подростков, направленной на укрепление их здоровья и всестороннее физическое развитие, привлечение занимающихся к систематическим занятиям спортом к участию в спортивно-массовых мероприятиях, отбор перспективных детей и подростков, создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации.

Основные задачи:

Этап начальной подготовки (продолжительность этапа 3 года) - вовлечение максимального числа детей и подростков в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и изучение базовой техники бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На тренировочном этапе (продолжительность этапа 5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся: состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Этап совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и этап высшего спортивного мастерства (без ограничений) – основная задача привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки, перевод лиц, проходящих спортивную подготовку на следующий этап, производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки повторно по решению тренерского совета. Спортсмены, не достигшие установленного программой возраста для перевода в группу следующего тренировочного этапа, могут быть переведены раньше срока на основании решения тренерского совета при разрешении врача, если не противоречит ФССП.

Требования к условиям реализации программ спортивной подготовки, в том числе кадрам, материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям

Организации, осуществляющие спортивную подготовку, должны обеспечить соблюдение требований к условиям реализации Программ, в том числе кадрам, материально-технической базе, инфраструктуре и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, осуществляющих спортивную подготовку:

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартам «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартов «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135), или Единым квалификационным справочником должностных руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2. Для проведения тренировочных занятий на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «бокс», а также привлечение иных специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку).

3. Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

При одновременном проведении тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

Требования к материально-технической базе и инфраструктуре организаций, осуществляющих спортивную подготовку, и иным условиям предусматривают обеспечение (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базы и (или) объектом инфраструктуры) наличия:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;

- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки (Приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 12 к ФССП);
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки боксеров в период обучения и прохождения спортивной подготовки в СШОР и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства, и ставит конечной целью подготовку боксеров, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутрине тренировочными факторами.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса по виду спорта бокс на различных этапах многолетней подготовки.

Срок реализации Программы

Продолжительность этапов спортивной подготовки по виду спорта «бокс» определяется ФССП:

Этап начальной подготовки – 3 года

Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

В СПб ГБУ СШОР «Комета» реализуются следующие этапы:

- начальной подготовки;
- тренировочный (этап спортивной специализации);
- этап совершенствования спортивного мастерства;
- этап высшего спортивного мастерства.

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. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Бокс 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 вначале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 году 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. 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.

Бокс является индивидуальным спортивным единоборством, в котором удары наносятся кулаками. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров. Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер –код спортивной дисциплины
1.	бокс	0250008611Я	весовая категория 36 кг	025 055 18 11Д
2.	бокс	0250008611Я	весовая категория 38 кг	025 004 18 11 Д
3.	бокс	0250008611Я	весовая категория 38,5 кг	025 001 18 11Ю
4.	бокс	0250008611Я	весовая категория 40 кг	025 002 18 11Н
5.	бокс	0250008611Я	весовая категория 42 кг	025 057 18 11Н
6.	бокс	0250008611Я	весовая категория 44 кг	025 005 18 11Н
7.	бокс	0250008611Я	весовая категория 46 кг	025 006 18 11Н
8.	бокс	0250008611Я	весовая категория 47 кг	025 036 18 11 Л
9.	бокс	0250008611Я	весовая категория 48 кг	025 007 18 11А
10.	бокс	0250008611Я	весовая категория 48 кг	025 037 18 11Л
11.	бокс	0250008611Я	весовая категория 49 кг	025 008 16 11А
12.	бокс	0250008611Я	весовая категория 50 кг	025 009 18 11Б
13.	бокс	0250008611Я	весовая категория 50 кг	025 038 18 11Л
14.	бокс	0250008611Я	весовая категория 51 кг	025 010 16 11А
15.	бокс	0250008611Я	весовая категория 52 кг	025 011 16 11Б
16.	бокс	0250008611Я	весовая категория 52 кг	025 039 18 11Л
17.	бокс	0250008611Я	весовая категория 53 кг	025 040 18 11Л
18.	бокс	0250008611Я	весовая категория 54 кг	025 012 18 11А

19.	бокс	0250008611Я	весовая категория 55 кг	025 041 18 11Л
20.	бокс	0250008611Я	весовая категория 56 кг	025 013 16 11А
21.	бокс	0250008611Я	весовая категория 57 кг	025 014 16 11Я
22.	бокс	0250008611Я	весовая категория 57 кг	025 042 18 11Л
23.	бокс	0250008611Я	весовая категория 58 кг	025 043 18 11Л
24.	бокс	0250008611Я	весовая категория 59 кг	025 015 18 11Ю
25.	бокс	0250008611Я	весовая категория 60 кг	025 016 16 11Я
26.	бокс	0250008611Я	весовая категория 61 кг	025 044 18 11Л
27.	бокс	0250008611Я	весовая категория 63 кг	025 018 16 11Ф
28.	бокс	0250008611Я	весовая категория 63,5 кг	025 003 18 11А
29.	бокс	0250008611Я	весовая категория 63 кг	025 045 18 11Л
30.	бокс	0250008611Я	весовая категория 64 кг	025 019 16 11Я
31.	бокс	0250008611Я	весовая категория 65 кг	025 020 18 11Ю
32.	бокс	0250008611Я	весовая категория 66 кг	025 021 18 11Б
33.	бокс	0250008611Я	весовая категория 66 кг	025 046 18 11Л
34.	бокс	0250008611Я	весовая категория 67 кг	025 059 18 11А
35.	бокс	0250008611Я	весовая категория 68 кг	025 022 18 11Ю
36.	бокс	0250008611Я	весовая категория 69 кг	025 023 16 11Я
37.	бокс	0250008611Я	весовая категория 69 кг	025 047 18 11Л
38.	бокс	0250008611Я	весовая категория 70 кг	025 024 18 11Б
39.	бокс	0250008611Я	весовая категория 71 кг	025 017 18 11А
40.	бокс	0250008611Я	весовая категория 72 кг	025 025 18 11Ю
41.	бокс	0250008611Я	весовая категория 72 кг	025 048 18 11Л
42.	бокс	0250008611Я	весовая категория 75 кг	025 026 16 11Я
43.	бокс	0250008611Я	весовая категория 76 кг	025 027 18 11Ю

44.	бокс	0250008611Я	весовая категория 76 кг	025 049 18 11Л
45.	бокс	0250008611Я	весовая категория 76+ кг	025 028 18 11Ю
46.	бокс	0250008611Я	весовая категория 79 кг	025 050 18 11Л
47.	бокс	0250008611Я	весовая категория 80 кг	025 029 18 11А
48.	бокс	0250008611Я	весовая категория 80+ кг	025 030 18 11Н
49.	бокс	0250008611Я	весовая категория 81 кг	025 031 16 11Б
50.	бокс	0250008611Я	весовая категория 81+ кг	025 032 18 11Б
51.	бокс	0250008611Я	весовая категория 86 кг	025 056 18 11А
52.	бокс	0250008611Я	весовая категория 90 кг	025 053 18 11Ю
53.	бокс	0250008611Я	весовая категория 90+ кг	025 054 18 11Ю
54.	бокс	0250008611Я	весовая категория 90 кг	025 051 18 11Л
55.	бокс	0250008611Я	весовая категория 90 + кг	025 052 18 11Л
56.	бокс	0250008611Я	весовая категория 92 кг	025 033 16 11А
57.	бокс	0250008611Я	весовая категория 92+ кг	025 034 16 11А
58.	бокс	0250008611Я	командные соревнования	025 035 18 11Л
59.	бокс	0250008611Я	интерактивный бокс	025 060 28 11Л

Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

II. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

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 практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (обще-подготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых).

Успех планирования 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.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке лиц, проходящих СП, применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки. Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы. Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение лиц, проходящих СП, к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения обще-подготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный

макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования). В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма боксера, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности боксера, совершенствуются его технико-тактические возможности. Вначале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению лиц, проходящих СП и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

Макроцикл. Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки лиц, проходящих СП, распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В подготовительном периоде тренировка лиц, проходящих СП, строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к обще-подготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена. Подготовительный период принято делить на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи обще-подготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе вне ринга. На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных

к соревновательным, и собственно соревновательных. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой вне ринга: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) Усовершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости. Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы. Основная задача переходного периода – полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление.

Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей боксеров. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения вне ринга, которые редко применялись в течение годичного цикла (эстафеты с применением неспортивных способов боксирования и т.п.), со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

На этапах начальной подготовки периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

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

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х тренировочных лет главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость

занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются 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 занимающихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе совершенствования спортивного мастерства 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.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки (Приложение № 1 к настоящему ФССП)

Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» представлены в таблице 1 в соответствии с настоящим ФССП:

Таблица 1

**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»**

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
Этап высшего спортивного мастерства	Не устанавливается	16	не устанавливается

В группы начальной подготовки (НП) принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта бокс, минимальный возраст - 10 лет.

Тренировочные группы (ТГ), формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа - 5 лет.

Группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ), формируются из лиц, проходящих СП, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа – не устанавливается. Перевод по годам на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка лиц, проходящих СП, проходит на основании индивидуальных планов.

Перевод по тренировочным годам на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапе ВСМ не ограничивается, результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

2.3. Требования к объему тренировочного процесса (Приложение № 2 к настоящему ФССП)

Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельные тренировочные нагрузки представлены в таблице 2 в соответствии с настоящим ФССП:

ТРЕБОВАНИЕ К ОБЪЕМУ ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый 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 часов в год	234	312	416	520	624	728	832	832	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	Выполнение индивидуального плана спортивной подготовки

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха

В основу комплектования тренировочных групп положена система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Многолетняя спортивная подготовка - это единая система, обеспечивающая преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп:

- оптимальное соотношение режимов тренировки, воспитания физических качеств, формирования двигательных умений и навыков;
- нацеленность на высшее спортивное мастерство;
- оптимальное соотношение различных сторон подготовленности;

неуклонный рост объема средств общей и специальной подготовки, соотношение между которыми постоянно меняется;

поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок;

строгое соблюдение постепенности в процессе использования тренировочных и соревновательных нагрузок;

одновременное развитие физических качеств на всех этапах и преимущественное развитие отдельных качеств в возрастные периоды наиболее благоприятные для этого.

Максимальный состав определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях.

Содержание тренировочного процесса определяется тренерским советом СПб ГБУ СШОР «Комета» в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Ответственность за создание условий тренировки, спортсменов несут должностные лица спортивной школы. Расписание тренировочных занятий утверждается администрацией по представлению тренера, с учетом возрастных особенностей и установленных санитарно-гигиенических норм.

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Основными формами тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия; занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочные сборы; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах, показательных выступлениях. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

Режим тренировочной работы и режим отдыха является одним из важнейших факторов, определяющих динамику работоспособности человека. При «конструировании» соответствующего режима тренировочной работы и отдыха следует учитывать общую продолжительность тренировок, интенсивность нагрузки, перерывы на отдых и их содержание, виды отдыха и последовательность их чередования.

Оптимальной формой использования всех восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в единой комплексной процедуре. Такой подход увеличивает эффективность общего воздействия нескольких средств за счёт взаимного усиления их специфически направленных влияний.

Выполнение любого двигательного действия чередуется с отдыхом (интервалом, паузой, фазой расслабления), так как человек не может бесконечно выполнять физические упражнения. Даже при самой длительной непрерывной работе, когда отсутствуют специальные интервалы отдыха, последний всегда имеет место в виде фаз расслабления.

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. Так как отдых имеет место и в непрерывном, циклическом двигательном действии, проявляющийся в неявной форме как совокупность фаз расслабления, чередующихся с фазами напряжения, а также между отдельными

порциями двигательных действий, то можно выделить две формы проявления отдыха: явный (как послерабочий интервал отдыха) и скрытый (как послерабочая фаза расслабления).

На сегодняшний день есть три вида явного отдыха: активный, пассивный и комбинированный.

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, не двигательный и смешанный (т. е. различные взаимо-сочетания 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, карты, бильярд и очень популярные в наши дни электронные игры. Эту группу средств условно можно назвать "интеллектуальными играми".

В процесс 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.

К активному отдыху зрелищно-эмоционального характера относятся посещение театров, музеев и кино, спортивных соревнований (не специфичных для данного спортсмена), художественных выставок.

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 дом, гостиница или же в бездеятельном 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. К физиотерапевтическим средствам воздействия можно отнести применение массажа (со всеми его разновидностями): гидромассаж, вибромассаж, баня-сауна, барокамера и т. д. При психофизиологических воздействиях используют гипноз, аутогенную тренировку, электросон и фармакологическое воздействие включает в себя использование биостимулирующих препаратов женьшень, элеутерококк, а также всевозможных комплексов витаминов и специально разрабатываемых напитков (белково-глюкозный шоколад, спортивные напитки, коктейли).

Несмотря на большое разнообразие средств, используемых во время пассивного отдыха с воздействием искусственного характера, все они способствуют повышению эффективности пассивного отдыха.

В тренировочных и соревновательных нагрузках должно уделяться значительное внимание. В этом залог профилактики травм, заболеваний спортсменов и перенапряжений. Основное внимание уделяется восстановлению функционального состояния нервно-мышечного аппарата и координации движений в скоростно-силовых и сложно-координационных видах спорта. Важно подбирать и правильно дозировать восстановление, поскольку такие средства, как парная баня, сауна, ванны и т.п., отрицательно сказываются на выполнении движений, требующих тонкой координации.

Комбинированный отдых представляет собой определенные взаимосочетания активного и пассивного отдыха, в котором зачастую практически невозможно вычленить тот или иной вид активного или пассивного воздействия.

При выборе тренировочных упражнений надо шире пользоваться возможностью создания положительного эмоционального фона. Это обеспечивает не только более высокую работоспособность, но и способствует более активному восстановлению.

Рациональное применение тренировочных нагрузок неразрывно связано с использованием и нормированием необходимого отдыха между упражнениями, сериями упражнений или тренировочными занятиями. Весьма важно, что во время отдыха в организме в виде биологической реакции возникают процессы восстановления, которые обеспечивают возврат к исходному уровню функционального состояния организма. Восстановление работоспособности организма после тренировочных нагрузок имеет три фазы. Первая фаза - в результате выполнения упражнений наступает утомление, работоспособность снижается, а затем постепенно переходит в дорабочее состояние. Вторая фаза - работоспособность продолжает повышаться до величин, превышающих дорабочий уровень работоспособности. Наступает так называемый эффект сверхвосстановления (суперкомпенсация). Третья фаза - через некоторое время достигнутый уровень сверхисходного состояния работоспособности возвращается к исходному, до тренировки. Следует особо

подчеркнуть, что психофизиологические сдвиги, происходящие в организме после отдельных тренировочных нагрузок, во время отдыха не устраняются полностью, а сохраняются и скрепляются путем восстановительных процессов, и тем самым создают предпосылки возобновления деятельности организма на более высоком уровне. Таким образом, происходит прогрессирующее развитие тренированности спортсмена и рост спортивных результатов. Поэтому регулирование интервалов отдыха является одним из важных средств повышения качества тренировочного процесса. Умение тренера и спортсмена управлять состоянием утомления и восстановления в значительной мере определяет эффективность тренировочного процесса. Необходимо помнить, что накопление утомления без соответствующего отдыха и восстановления работоспособности может обуславливать развитие переутомления перетренированности, снижение работоспособности, прекращение роста спортивных результатов. К сожалению, такие случаи наблюдаются в спортивной практике. Поэтому следует не забывать хороший афоризм: "Искусство тренировки - это искусство тренируясь отдыхать". В подготовке спортсменов отдых используется в двух разновидностях: собственно отдых - пассивный отдых и активный отдых. Пассивный отдых - это относительный покой, который сменяет двигательную активность. Активный отдых - это отдых, организуемый посредством переключения на деятельность, отличающуюся от той, которая вызывала утомление, и способствующую восстановлению работоспособности. Понятие активного отдыха было известно участникам Олимпийских игр Древней Греции. Еще Гиппократ писал: "Кто устает при беге - должен бороться, кто устает при борьбе - должен бегать". Феномен активного отдыха был научно обоснован И.М. Сеченовым на примере восстановительных явлений при чередовании локальной мышечной работы. В настоящее время активный отдых понимается весьма широко: всякое чередование различных видов деятельности, вызывающее эффект более быстрого восстановления.

Активный отдых включает в себя рациональную смену спортивных упражнений и характера деятельности. Эти явления рекомендуется проводить на фоне смены эмоционального состояния, добиваясь "эмоциональной разрядки" спортсмена. Однако, следует помнить, чтобы физическая работа являлась активным отдыхом, переносимые нагрузки не должны выходить за рамки умеренных. Применение активного отдыха имеет важное преимущество перед пассивным отдыхом. При активном отдыхе спортсмен продолжает выполнять физическую работу и не отвлекается от нее.

Вместе с этим изменившийся вид физической нагрузки стимулирует восстановительные процессы. Следует отметить, что переход от активного отдыха к обычному режиму тренировок также является своеобразным активным отдыхом. Следовательно, эффект ускорения восстановительных процессов проявляется дважды. Важно подчеркнуть, что применение в процессе тренировок неспецифических для спортсмена физических упражнений, направленных на совершенствование силовых, скоростных и

других качеств, помимо своей основной роли играют и роль активного отдыха. Поэтому широкое применение таких упражнений, как и общеукрепляющих, не только не отнимает драгоценное время, которое необходимо для специальных тренировок, но и обеспечивает быстрее повышение спортивной работоспособности. Все это позволяет в значительной мере повысить эффективность тренировочного процесса.

Применение различных видов пассивного и активного отдыха между тренировками в течение дня или на протяжении недельного тренировочного микроцикла обычно планируется с учетом особенностей вида спорта, этапов подготовки, условий учебной и трудовой деятельности, средств и методов тренировки, экологических условий и индивидуальных особенностей спортсменов. После периодов напряженных тренировок или соревнований для отдыха и восстановления спортсменов обязательны специальные восстановительные циклы с широким применением активного отдыха с переключением на другие виды физических упражнений и использованием благоприятных климатических факторов. Вместе с этим используются различные средства восстановления и повышения спортивной работоспособности. В заключение необходимо подчеркнуть, что отдых и восстановление являются важными факторами подготовки спортсменов, значение которых в современном спорте все время возрастает в связи с повышением уровня тренировочных и соревновательных нагрузок. Поэтому те спортсмены, которые умеют правильно отдыхать и быстро восстанавливаться, имеют больше шансов на спортивные успехи.

2.5. Виды подготовки, а также соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

(Приложение № 3 к настоящему ФССП)

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» представлена в таблице 3 в соответствии с настоящим ФССП:

Таблица 3

СООТНОШЕНИЕ ВИДОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ В СТРУКТУРЕ
ТРЕНИРОВОЧНОГО ПРОЦЕССА НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	32-35	22-25	20-22	15-17	12-14	9-10
Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18-22
Техническая подготовка (%)	36-42	38-43	35-41	33-40	31-39	30-38
Теоретическая подготовка (%)	3-4	1-5	3-5	3-5	3-5	5-7
Тактическая подготовка (%)	1-4	2-7	5-15	13-17	17-20	19-22
Психологическая подготовка (%)	1-4	1-5	2-5	2-5	2-5	2-5

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки боксера. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие боксера в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке боксера, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена.

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (Приложение № 4 к настоящему ФССП)

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования	Этап высшего спортивного

	до года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До двух лет	Свыше двух лет	спортивного мастерства	мастерства
Контрольные	-	-	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результата контрольных соревнований вносятся изменения в индивидуальный план подготовки спортсмена, предусматривается устранение выявленных недостатков. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования.

По результатам *отборочных соревнований* комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников главных соревнований.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в главных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламента) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «бокс»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.7. Перечень тренировочных мероприятий (Приложение № 5 к настоящему ФССП)

Таблица 5

ПЕРЕЧЕНЬ ТРЕНИРОВОЧНЫХ МЕРОПРИЯТИЙ

№ 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 администрацией СПб ГБУ СШОР Комета на текущий тренировочный год, в соответствии с календарный планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, проводимых за счет средств субсидии на выполнение государственного задания.
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	-	14	14	14	

	официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации					
2. Специальные тренировочные мероприятия						
2.1	Тренировочные мероприятия по общей физической и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные мероприятия		До 14 дней			В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования		До 5 дней, но не более 2 раз в год			В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов 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

2.8. Годовой план спортивной подготовки

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.

Наименование разделов и тем	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный 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		
Общая физическая подготовка	81	78	104	114	137	123	141	141	136	174
Специальная физическая подготовка	32	56	75	107	130	157	175	178	228	264
Техническая подготовка	98	134	179	210	240	278	316	310	396	450
Теоретическая подготовка	9	15	20	21	30	29	26	26	31	37
Тактическая подготовка	9	16	21	46	60	109	133	133	188	262
Инструкторская и судейская практика	0	0	0	5	10	15	24	27	42	42
Психологическая подготовка	5	13	17	17	17	17	17	17	19	19
Всего часов:	234	312	416	520	624	728	832	832	1040	1248

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач спортивных школ является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

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

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика изучения бокса. Поочередно, выполняя роль инструктора,

боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

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

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

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

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

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

План инструкторской и судейской практики

№ п.п.	Задачи	Виды практических занятий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным

	физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении		планом спортивных мероприятий
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорт	1. Освоение методики судейства соревнований по боксу в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Для тренировок на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний. Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы, зависит от избранного вида спорта. Посещаемость тренировочных занятий по физической подготовке в объеме не менее 90% по расписанию. Выполнение в указанные сроки всех нормативных требований педагогического контроля (упражнений и заданий). Соблюдение требований медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

- медицинская комиссия два раза в год;
- допуск врача к занятиям после болезни;
- медицинский осмотр перед участием в соревнованиях.

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

Врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 2 раза в год, включая функциональные пробы и оценку физического состояния: своевременное лечение очагов хронической инфекции, спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания. Снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены). Обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок. Специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки. Не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми. Методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы. Необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать тренировочную нагрузку. Преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях.

При подготовке спортсменов важным аспектом является психофизическая подготовка. В условиях тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;

- 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;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия.

К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

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

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминные комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
		
		

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных

спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

2.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении на текущий год, осуществляющей программу спортивной подготовки.

Примерный план антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	«Веселые старты»	«Честная Игра»	тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1)

Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА*		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке

					препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №3 и №4).
	Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №1)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА **		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	
	Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе	Тренер	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом по

		формирования антидопинговой культуры»			проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/ (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №5 и №6).
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые

осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни

национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

III. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность (Приложение № 6 к настоящему ФССП)

Таблица 6

ВЛИЯНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ НА РЕЗУЛЬТАТИВНОСТЬ

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.

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

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 сердечно-сосудистой, 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 многоборной 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 упражнения 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 сердечно-сосудистой 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 моральноволевой 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.

3.2. Планы-конспекты тренировочных занятий по каждому этапу спортивной тренировки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

Примерный план-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «БОКС» группы «НП»

Тренер: Иванов С.П.

Тема занятия: «Условный бой»

Период подготовки: Подготовительный

Цель и задачи тренировочного занятия: Разучивание ударов и способов защиты в заданном количестве для лучшего усвоения и применения их в

боевой практике

Средства тренировки: Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.

Методы тренировочного занятия: Словесные, наглядные

Место проведения: Спортзал

Инвентарь и оборудование: Боксёрские лапы, боксёрские перчатки, скакалки.

Время проведения: 1 ч. 30 мин.

Содержание занятия	Дозировка (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1. Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактики детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.	5 мин.	Приветствие, сообщение задач занятий.
Подготовительная часть. <i>перечень упражнений:</i> 1. В шаге строем по периметру спортивного зала на носках, пятках, внутренней стороны стопы, внешней стороны стопы; 2. Лёгкий бег (вперёд лицом, спиной вперёд); 3. Движение в прыжках боком; 4. Движение боком с постановками ног за ногу; 5. Прыжковые движения с круговым вращением рук (вперёд и назад); 6. Взмахи со сменой рук и вверх, и в сторону («разрыв груди»); 7. В шаге круговое вращение туловищем; 8. В шаге круговое вращение головой, наклоны головы с вращение кистей рук; 9. Прямые, боковые и снизу удары в шаге (вперёд под разноимённые руки-ноги, а назад под одноимённые руки-ноги); 10. Бег на месте с ударами (прямыми и снизу); 11. Восстановление дыхания; 12. Растяжка (на ноги, руки и мышцы живота и спины)	12 мин.	Воспроизводить упражнения по образцу и показу тренера или выбранного тренером направляющего. Бег равномерный и с ускорениями. Упражнения в шагах - равномерных. Прыжки выполняем с амплитудой движения. Ускорение выполняем с частотой движения рук и ног.
Основная часть. 1. Имитация ударов прямых ударов и защитных действий перед зеркалом. 2. Отработка ударов и защитных действий в парах: А). Атака: прямой удар левой в голову. Защита: подставка ладони. Контрудар: встречный прямой в голову или в туловище; Б). Атака: прямой удар левой в голову. Защита и контрудар: встречный прямой удар левой в туловище с наклоном; В). Атака: прямой удар левой в голову. Защита: уклон вправо. Контрудар: встречный прямой левой в голову или в туловище; Г). Атака: прямой удар правой в голову. Защита: уклон вправо. Контрудар: встречный прямой удар левой в голову или	60 мин.	Чуткость и внимательность к выполнению заданий. Разъяснение тренером, что урок проводится живая, безопасная и полезная игра. Все упражнения основной части тренировки проводятся с разумностью повторений

<p>туловище;</p> <p>Д). Атака: прямой удар левой или правой в голову. Защита: уклон вправо. Контрудар: встречный прямой удар левой в голову или туловище;</p> <p>Е). Атака: прямой удар правой в голову. Защита: уклон вправо. Контрудар: встречный прямой удар правой в голову или туловище;</p> <p>Ж). Атака: прямой удар левой или правой в голову. Защита: уклон влево. Контрудар: встречный прямой удар правой в голову или туловище;</p> <p>З). Атака: прямой удар левой или правой в голову. Защита: уклон влево или вправо. Контрудар: встречный прямой удар левой или правой в голову или туловище;</p> <p>И). Атака: прямой удар правой в голову. Защита: подставка или уклон вправо (влево). Контрудар: встречный прямой удар левой или правой в голову или туловище;</p> <p>К). Атака: прямой удар левой или правой в голову. Защита: подставка или уклон вправо (влево). Контрудар: встречный прямой удар левой или правой в голову или туловище;</p> <p>Л). Атака: прямой удар левой в голову или в туловище. Защита: уклон (в голову) или подставка локтя (в туловище). Контрудар: встречный прямой удар левой или правой в голову или туловище (при защите уклоном);</p> <p>М). Атака: прямой удар левой в голову. Защита: отбив внутрь; Контрудар: ответный прямой удар левой в голову или туловище;</p> <p>Н). Атака: прямой удар левой в голову или туловище. Защита: отбив внутрь; Контрудар: ответный прямой удар левой в голову или туловище;</p> <p>О). Атака: прямой удар правой в голову. Защита: отбив внутрь; Контрудар: ответный прямой удар правой в голову или туловище;</p> <p>П). Атака: прямой удар левой или правой в голову. Защита: отбив внутрь; Контрудар: ответный прямой удар левой или правой в голову;</p> <p>Р). Атака: прямой удар левой или правой в голову или левой в туловище. Защита: отбив внутрь; Контрудар: ответный прямой удар левой или правой в голову или туловище;</p> <p>С). Атака: прямой удар левой в голову. Защита: отбив наружу; Контрудар: ответный прямой удар в голову или туловище;</p> <p>Т). Атака: прямой удар левой в голову или туловище. Защита: отбив наружу; Контрудар: встречный прямой удар левой в голову или туловище;</p>		<p>последовательно и распределяются по раундам (с минутными перерывами).</p>
--	--	--

<p>У). Атака: прямой удар левой в голову. Защита: подставка или уклон, или отбив внутрь или наружу; Контрудар: встречный или ответный прямой удар в голову; Ф). Атака: прямой удар правой в голову. Защита: подставка или уклон, или отбив внутрь (наружу); Контрудар: встречный или ответный прямой удар в голову или туловище; Х). Атака: прямой удар левой или правой в голову или левой в туловище. Защита: подставка или уклон, или отбив внутрь (наружу); Контрудар: встречный или ответный прямой удар в голову или туловище.</p>		
<p>Заключительная часть. 1. Работа на скакалках в спокойном и равномерном темпе; 2. Упражнения на восстановление дыхания; 3. Подведение итогов тренировочного занятия и беседа – ответы на вопросы занимающихся.</p>	13 мин.	Беседа с занимающимися, что получилось, что нет – Почему? Разбор ошибок. Оценить каждого, назвать лучших. Обсуждение самочувствия.

Примерный план-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «БОКС» группы Т(СС)

Тренер: Иванов С.П.

Тема занятия: «Совершенствование техники боковых ударов, снизу, встречных, ответных контрударов и защит»

Период подготовки: Подготовительный

Цель и задачи тренировочного занятия: Общефизическая подготовка, укрепление технических навыков для их применения в бою.

Средства тренировки: Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.

Методы тренировочного занятия: Словесные, наглядные

Место проведения: Спортзал

Инвентарь и оборудование: Боксёрская станция, скакалки, боксёрские лапы, боксёрские перчатки.

Время проведения: 1 ч. 30 мин.

Содержание занятия	Дозировка (мин)	Методические указания
<p>Вводная часть. 1. Организационный момент: построение приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактике детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.</p>	5 мин.	Приветствие, проверка, краткое объяснение содержания занятия.

<p>Подготовительная часть (разминка). <i>перечень упражнений:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег различными способами; 2. Общеразвивающие гимнастические упражнения при ходьбе; 3. Специальные подготовительные упражнения. Удары одиночные, двойные и серии ударов; 4. Работа на скакалках; 5. Восстановления дыхания; 6. Гимнастические общеразвивающие упражнения стоя, сидя, лёжа; 7. Восстановление дыхания; 	30 мин.	Воспроизводить упражнения по образцу и показу выбранного тренером направляющего.
<p>Основная часть. Бой с тенью – 3 мин. Изучение приёмов в перчатках: Встречные и прямые удары левой в голову и туловище.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 1-й боксёр атакует прямым ударом левой в голову. 2-й боксёр встречает прямым ударом в туловище и наоборот. 3 мин. 2. Атака – ударом снизу левой в голову и правой снизу в туловище. Защита – подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки. Ответ – ударом снизу правой в туловище, боковым левой в голову. Защита от контрударов – согнутой в локте левой руки и нырком вправо. 2 р. по 3 мин. 3. Атака - боковым ударом левой в голову. Защита – подставкой тыльной стороны правой кисти. Ответ – ударом снизу левой в туловище, боковым ударом левой в голову. То же, защита от бокового удара нырком вправо. Ответ – боковыми ударами правой, левой в голову – по перчаткам атакующего. 2 р. по 3 мин. 4. Атака – боковым ударом правой в голову. Защита – нырком влево. Ответ – боковыми ударами левой, правой в голову – по перчаткам атакующего 2 р. по 3 мин. 5. Ближний бой (удары только по туловищу). 3 мин. 6. Вольный бой. 2 р. по 3 мин. 7. Упражнения на снарядах. 3 р. по 3 мин. 8. Упражнения со скакалкой. 3 мин. <p>Гимнастические упражнения стоя, сидя, лёжа. 15 мин.</p>	80 мин.	Чуткость и внимательность к выполнению заданий. Все упражнения основной части тренировки проводятся с разумностью повторений последовательно и распределяются по раундам (с минутными перерывами).
<p>Заключительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба 2. Подведение итогов тренировочного занятия и беседа – ответы на вопросы занимающихся. 	5 мин.	Беседа с занимающимися, что получилось, что нет – Почему? Разбор ошибок. Оценить каждого, назвать лучших. Обсуждение самочувствия.

Примерный план-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «БОКС» группы «ССМ»

Тренер: Иванов С.П.

Тема занятия: «Отработка защитных действий шагом назад и в сторону»

Период подготовки: Подготовительный

Цель и задачи тренировочного занятия:

- Разучивание защитных действий шагом назад и в сторону.
- Развивать физическую выносливость и координацию.
- Воспитывать уверенность в собственных силах и психологическую устойчивость.

Средства тренировки: обще-подготовительные, специально подготовительные упраж.

Методы тренировочного занятия: словесные, наглядные, игровой метод, соревновательный метод.

Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь и оборудование: секундомер, скакалки, мячи, свисток.

Время проведения: 120 мин.

Содержание занятия	Время проведения (мин)	Методические указания
Вводная часть. 1. Построение, приветствие, проверка по журналу, инструктаж по профилактике детского травматизма и техники безопасности. 2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.	5 мин.	Приветствие, сообщение задач занятий.
Подготовительная часть. Измерение пульса. Ходьба: на носках, руки вверх; на пятках, руки за голову; на внешней, внутренней стороне стопы. Спортивная ходьба. Прыжки (по диагонали): на одной ноге; двумя вместе. Бег: с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; Ускорение (по диагонали). ОРУ «Игра вызов номеров!»: круговые движения рук; вращение рук «Мельница»; наклон в сторону; глубокий присед; «упор присев, упор лёжа»; наклон вперёд; приседание; выпрыгивание.	Разминка 10 мин.	Соблюдение т/б. Мотивация на занятие. Измерение пульса до тренировки, во время и после. Темп средний, следить за дыханием. Интервал 1,5 метра Воспроизводить упражнение по образцу и показу тренера. Бег равномерный. Прыжки выполняем с амплитудой движения. Ускорение выполняем с частотой движения рук и ног. Догоняем впереди бегущего. Игра на внимание и быстроту реакции. ОРУ выполняется с амплитудой движения.
Основная часть. 1. Имитация защитных действий перед зеркалом - отработка стойки; - челнок в стойке; - шаг назад в стойке; - шаг вправо в стойке; - шаг влево в стойке; - передвижения назад в стойке; - передвижения вперёд в стойке; - передвижения по кругу со сменой направления; - атакующие и контратакующие действия;	5 р. 3,5 м. 22,5 м.	Имитация перед зеркалом защитных действий шагом назад и в сторону, стоя на месте, раскачивая противника, в передвижении лицом вперёд, спиной вперед, по кругу
2. Отработка защитных действий с партнёром без перчаток.	5 р. 3,5 м. 22,5 м.	Имитация защитных действий с движущимся на тебя противником

<ul style="list-style-type: none"> - отработка стойки; - челнок в стойке; - шаг назад в стойке; - шаг вправо в стойке; - шаг влево в стойке; - атакующие и контратакующие действия; <p>3. Отработка защитных действий с партнёром в перчатках.</p> <ul style="list-style-type: none"> - отработка стойки; - челнок в стойке; - шаг назад в стойке; - шаг вправо в стойке; - шаг влево в стойке; - атакующие и контратакующие действия; 	10 р. 3,5 м. 45 м	<p>без перчаток, шагом назад и в стороны.</p> <p>Противник пытается нанести одиночный удар, в комбинации ударов, выполняем защитные действия шагом назад в стороны с последующей контратакой.</p>
<p>Заключительная часть.</p> <p>1. Упражнения на координацию в комбинации с прыжками на скакалке:</p> <ul style="list-style-type: none"> - кручение влево и вправо на сохранение равновесия; - двойные прыжки. <p>2. Упражнения на восстановление дыхания, растяжение, расслабление</p> <p>Подведение итогов тренировочного занятия. Проверка пульса.</p>	15 мин.	<p>Упражнения на координацию выполнять, контролируя свои действия. Точное приземление. ОРУ на дыхание, растяжение на мышцы ног, рук, спины. Разбор ошибок. Проверка пульса и обсуждение самочувствия.</p>

Примерный план-конспект тренировочного занятия отделения по виду спорта «БОКС» группы ВСМ

Тренеры Иванов С.П. и Петров А.Б.

Тема занятия: «Совершенствование техники двойных ударов и контрударов в голову и в туловище».

Период подготовки: Подготовительный.

Цель и задачи тренировочного занятия: Общефизическая подготовка, укрепление технических навыков занимающегося со спарринг-партнёром из другой группы ВСМ отделения бокса СШОР по согласованию тренеров, в том числе, для получения боевого опыта.

Средства тренировки: Обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения.

Методы тренировочного занятия: Словесные, наглядные

Место проведения: Спортзал

Инвентарь и оборудование: Боксёрская станция, скакалки, мячи для большого тенниса, боксёрские лапы и боксёрские перчатки.

Время проведения: 1 ч. 30 мин.

Содержание занятия	Дозировка (мин)	Методические указания
<p>Вводная часть.</p> <p>1. Организационный момент: приветствие, инструктаж по профилактики травматизма и техники безопасности.</p>	5 мин.	Приветствие, проверка, краткое объяснение содержания занятия.

2. Доведение темы занятия до занимающихся. Постановка перед занимающимися задач тренировочного занятия.		
<p>Подготовительная часть (разминка). <i>перечень упражнений:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба и бег различным способом; 2. Общеразвивающие гимнастические упражнения при ходьбе и стоя; 3. Растяжка; 4. Специальные подготовительные упражнения - двойные удары и контрудары в голову и в туловище, применяемые в отработке индивидуально перед зеркалом. 	25 мин.	Индивидуальная разминка боксёров.
<p>Основная часть. Работа в парах – имитация защиты нырком (2 р. по 2 мин.) Бой с тенью в парах перед партнёром с обозначением одиночных ударов, двойных, серий ударов в голову и в туловище – 3 мин. Упражнение со скакалкой – 3 мин. Совершенствование приёмов в перчатках:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Атака – прямым ударом левой в голову. Защита – подставкой правой ладони. Ответ – встречным прямым левой в голову. То же, защита влево и вправо. Ответ – встречным прямым правой в голову и туловище (2 р. по 2 мин.). 2. Атака – двумя прямыми ударами левой, правой в голову. Защита – подставкой правой ладони, левого плеча Ответ – прямым ударом правой в голову и снизу левой в туловище. (2 р. по 2 мин.) 4. Атака – прямым ударом левой и боковым левой в голову. Защита – подставкой левого плеча, нырком вправо. Ответ – двумя боковыми ударами правой, левой в голову – по перчаткам атакующего. (2 р. по 2 мин.) 5. Условный бой на атаку двумя ударами – прямым и боковым левой в голову – при защите подставкой правой ладони, левого плеча, нырком вправо с ответными и встречными контрударами. (2 р. по 2 мин.) 6. Вольный бой на прямые удары в голову и туловище. (2 р. по 2 мин.) <p>Упражнения на снарядах: настенная подушка, мешок, груши насыпанная и надувная. (4 р. по 3 мин.) Упражнения с теннисным мячом. (3 мин.) Гимнастика стоя, сидя, лёжа. (7 мин.) Игра «салочки ногами». (3 мин.)</p>	55 мин.	Многократное повторение одних и тех же технических приёмов при выполнении задания для их совершенствования и доведения до «автоматизма» в бою. Все упражнения выполняются последовательно и распределяются по раундам (с минутными перерывами).
<p>Заключительная часть.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ходьба успокаивающая с глубоким дыханием. 2. Упражнения на расслабление, проверка пульса. 3. Подведение итогов занятия. 	5 мин.: 1 мин. 2 мин. 2 мин.	Беседа с занимающимися, что получилось, что нет, установка – на что нужно больше обратить внимание для совершенствования того или иного технического элемента в боксе.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной подготовки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований. Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вне ринга проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира. Система соревнований для каждого этапа спортивной подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

Исходными данными для составления многолетних (перспективных) планов являются:

- оптимальный возраст для достижения наивысших результатов;
- продолжительность подготовки для их достижения;
- темпы роста спортивных результатов от разряда к разряду;
- индивидуальные особенности спортсменов;
- условия проведения спортивных занятий и другие факторы.

Перспективные многолетние планы подготовки составляются как для группы спортсменов (3-го и 2-го разрядов), так и для одного спортсмена (достигшего 1-го разряда и более высоких результатов).

Групповой план должен содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем должны найти отражение тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсмена, а конкретные показатели плана по годам - соответствовать уровню развития спортсменов данной группы. Индивидуальный перспективный план содержит конкретные показатели, которые намечает тренер совместно со спортсменом на основе анализа предшествующего опыта подготовки (фактическое выполнение спортсменом разделов группового плана) с учетом его индивидуальных особенностей.

Составление перспективного плана не должно сводиться к механическому воспроизведению нескольких годичных планов, с неизменным повторением из года в год одних и тех же задач одного и того же содержания. Следует отразить тенденцию возрастающих из года в год

требований к различным сторонам подготовленности спортсмена и предусмотреть последовательное изменение задач тренировки, величин тренировочных нагрузок, контрольных нормативов и других показателей в каждом году подготовки. Перспективный план всегда должен носить целеустремленный характер.

В перспективном планировании предусматривается достижение спортивных результатов, в зависимости от возраста и продолжительности занятий.

Начиная с возраста 15-16 лет, можно планировать выполнение норм I взрослого разряда, для спортсменов 14 лет – норм кандидата в мастера спорта, для спортсменов 16 лет - мастера спорта, а с 16 лет - мастер спорта международного класса.

Для спортсменов различных этапов спортивной подготовки существуют нормативы, выполнение которых требуется для перевода занимающегося в следующую группу.

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

Понятие «научно-методическое обеспечение» (НМО) справедливо рассматривать в широком и узком смысле его значения. В узком смысле НМО ограничивается проведением этапного комплексного обследования, текущего обследования и определение соревновательной деятельности. В широком смысле НМО можно рассматривать, как обусловленность всех составляющих научно-исследовательского обоснования существующей системы организации спортивной подготовки. Это весьма обширный спектр научной проблематики, изучаемый и рассматриваемый как в нашей стране, так и во всем мире в целом. По мере роста спортивных достижений в «чемпионском спорте» и конкуренции на международной арене проблематика спортивной науки все более расширяется, углубляется и, тем самым, усложняется.

Реализация эффективного управления тренировочным процессом обеспечивается при соблюдении ряда условий, в том числе осуществлении систематического анализа параметров подготовленности, позволяющей обеспечивать тренерский состав необходимыми данными в течение всей спортивной карьеры. В настоящее время мировые спортивные державы интенсивно переходят к формированию технологической базы развития физической культуры и спорта, основанной на использовании новейших достижений в области теории и практики спортивной тренировки с использованием научно-методических концепций спортивной психологии и медицины, биомеханики и биоэнергетических технологий, управления спортивной формой. Особое место в системе физической культуры и спорта занимает программно-методическое обеспечение, поскольку именно

рациональное планирование спортивной подготовки, формирование оптимального соотношения параметров тренировочной и соревновательной нагрузок, а также содержание программ физической, технической, тактической и психологической подготовки обеспечивает становление спортивной формы. Выпадение одного из звеньев этой цепи делает процесс спортивной подготовки неуправляемым. Значение данного компонента на современном этапе трудно переоценить. Наличие в организации, осуществляющей спортивную подготовку, необходимой структуры не только позволяет соответствовать требованиям федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта, но и, прежде всего, помогает тренерскому и административному составам эффективно осуществлять планирование и управление тренировочным процессом. В рамках развития отечественной физической культуры и спорта Министерством спорта Российской Федерации за последние годы были проведены значительные по объему работы по созданию необходимого научно-методического обеспечения подготовки в спорте высших достижений и спортивного резерва, включающей в себя создание необходимых условий для рационального планирования тренировочного и соревновательного процессов. Утвержденные программно-нормативные документы, в том числе Концепция по подготовке спортивного резерва в Российской Федерации до 2025 года, «Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации до 2020 года», формируют необходимую основу совершенствования научно-методического обеспечения. Дальнейшее совершенствование научно-методического обеспечения спортивной подготовки тесно связано с комплексом вносимых законов, нормативных актов, директив и распоряжений, призванных реализовать центральную задачу - подготовить конкурентоспособных на мировой спортивной арене сборных по олимпийским и неолимпийским видам спорта. Значение единого подхода к определению методик спортивной подготовки, применению различных физических упражнений во многом обусловлено следующими задачами: достижение соответствующих возрасту и этапу спортивных результатов; обеспечение успешного перехода с этапа на этап подготовки; сохранение здоровья юных спортсменов. При определении критериев к наполнению научно-методического обеспечения спортивной подготовки следует сделать акцент на соблюдении требований федеральных стандартов спортивной подготовки по виду спорта и построенных на их основе типовых программ по спортивной подготовке. Это позволит оптимизировать планирование многолетнего тренировочного процесса, определить количественные и качественные параметры нагрузки, уточнить критерии к уровню спортивной формы на каждом этапе. В свою очередь, типовые программы служат основой для формирования рабочих программ, по которым осуществляется ведение тренировочного процесса в спортивной организации. Понимание тренерским и административным составами данной

структуры и своевременное обновление программного материала обеспечивают необходимую для повышения результативности коррекцию тренировочных планов, благодаря чему спортсмен в конкретной спортивной дисциплине будет способен полностью реализовать свои потенциальные возможности. Ввиду того, что спортивную подготовку следует рассматривать как многофакторный процесс, состоящий из четырех основных этапов: установление цели, определение прогноза, составление программы, ее реализация, научно-методическое обеспечение должно в полной мере позволять реализовывать данные аспекты. Среди основных компонентов современного научно-методического обеспечения спортивной подготовки следует выделить: - сформированные на основе объективных научных данных требования к планированию тренировочного процесса на всех этапах спортивной подготовки, систематизация и рациональное распределение средств и методов; - наличие доступных форм для ведения учета и анализа выполняемой тренировочной и соревновательной нагрузок; - соблюдение указанных в федеральных стандартах спортивной подготовки требований для выполнения целевых задач на каждом этапе подготовки; - наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей; - разработка и внедрение в тренировочный процесс актуальных типовых программ спортивной подготовки и построенных на их основе рабочих программ; - формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского и административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития спорта высших достижений и детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств. В настоящее время широкое применение в спортивной практике получили различные электронные и дистанционные формы планирования и ведения контроля тренировочной и соревновательной нагрузок. Это в немалой степени упрощает последующий анализ тренировочной и соревновательной деятельности, позволяет более оперативно формировать тренировочные планы. Однако для успешного их применения требуется наличие соответствующих инструкций и методических разработок: - соответствие научно-методического материала требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся; - материалы для повышения квалификации тренерского состава.

Большое значение имеет также наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде, для своевременного анализа выполнения тренировочного плана. Научно-методическое обеспечение, как уже указывалось выше, является помощью тренерскому составу в проведении

процесса подготовки. Наличие программного материала, построенного с учетом всех требований к конкретному этапу спортивной подготовки, способствует более качественному проведению тренировочного процесса как у тренеров, недавно начавших трудовую деятельность, так и у специалистов, давно находящихся в спортивной отрасли. Возможность регулярно обновлять имеющиеся профессиональные знания, грамотно и своевременно применять методы и средства, в соответствии с поставленными в тренировочном плане задачами, является в настоящее время основой спортивной подготовки. В свою очередь система медико-биологического контроля представляет собой совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий, направленных на оценку здоровья и состояния организма юного спортсмена, его функциональных возможностей с учетом реакции на различные, в том числе экстремальные, тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки), а также обнаружения применения допинга. На основе всего полученного комплекса показателей дается оценка степени адаптации организма спортсмена под влиянием направленности тренировочных занятий, их переносимости, включая реакции на организм соревновательной деятельности. В результате обобщения полученного материала дается интегральная оценка общей и специальной работоспособности. Система биомеханического контроля включает в себя совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий по оценке техники выполнения спортивных упражнений и формирования биомеханического аппарата двигательной деятельности спортсмена. Система психологического контроля включает совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий по оценке индивидуально-типологических особенностей личности спортсмена, его общих и специальных психомоторных способностей, психических состояний в экстремальных (стрессовых) условиях соревнований, социально-психологических характеристик спортивных коллективов. Система комплексного контроля включает еще две дополнительные подсистемы – метрологического обеспечения комплексного контроля и подсистему автоматизированной обработки результатов измерений в процессе комплексного контроля на основе использования вычислительной техники. Система контроля состояния здоровья юных спортсменов предусматривает в годичном тренировочном цикле разделы: 1) углубленные медицинские обследования (2 раза в год); 2) этапные комплексные обследования на основных этапах подготовки (3-4 раза в год); 3) текущие обследования в процессе тренировочной деятельности; 4) обследование соревновательной деятельности. Углубленные медицинские обследования (УМО). Основная задача - получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, функциональном состоянии и уровне подготовленности спортсменов. По результатам УМО определяют допуск спортсменов к тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям.

Назначают рекомендации по лечению, профилактике и восстановительным мероприятиям. Этапные комплексные обследования ставят целью уточнение уровня различных сторон подготовленности (в том числе функциональной) (на основании итогов спец-тестов и сопоставления их с выполненными нагрузками, рекомендациями по коррекции тренировочного процесса). Текущие обследования (ТО) – это проведение оперативного контроля за функциональным состоянием спортсменов, переносимостью ими нагрузок и восстанавливаемостью для индивидуализации и повышения эффективности тренировочного процесса в процессе УТ.

Рекомендации по организации психологической подготовки

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Во всех группах основное внимание уделяется формированию интереса к спорту, правильной спортивной мотивации, общих нравственных и морально-психологических черт характера.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапах начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость,

способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена.

В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Разумеется, что акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий.

IV. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

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

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

Для зачисления занимающихся необходимо предоставить следующие документы:

- заявление от родителей;
- согласие на обработку персональных данных;
- копия свидетельства о рождении ребенка/паспорта;
- фотографии поступающего в формате 3х4, в количестве 3 штук;
- документ, подтверждающий наличие спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);
- заключения врача о допуске к тренировочным занятиям по избранному виду спорта или данные о состоянии здоровья из амбулаторно-поликлинического подразделения педиатрической службы лечебно-профилактического учреждения (ф. 086-у не более месячной давности);
- врачебно-контрольная карта заполненная родителями при допуске детей к занятиям спортом (выдает тренер);
- полис обязательного медицинского страхования;
- справка о принадлежности ребенка к образовательному учреждению;
- Эхокардиография (УЗИ сердца) обязательно (копия)!
- СНИЛС.

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 мероприятиях и соревнованиях.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки в соответствии с требованиями к результатам реализации программ спортивной подготовки 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;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях;
- 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.

Оценка результатов физической подготовки проверяется с помощью контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

На этапе начальной подготовки исключительно важное значение имеет сохранение контингента занимающихся (более 50%), а так же обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора.

На тренировочном этапе (спортивной специализации) главное внимание должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. А так же выполнение разрядов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой.

Этап высшего спортивного мастерства характеризуется определенными зонами становления спортивного мастерства: 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.

4.3. 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 систематизацию знаний, умений и навыков, закреплять и упорядочивать их.

Сроки проведения контроля результативности тренировочного процесса 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 многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме

спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. 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.

4.4. 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

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется два раза в год – в начале и в конце года. Перевод занимающихся на следующий год, 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 и 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 занимающимися 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 физической подготовки и иные спортивные нормативы с учетом возраста, пола лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «бокс» (спортивных дисциплин)
(Приложение № 7, 8, 9,10 к настоящему ФССП)**

Таблица 7

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ
ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»
(Приложение № 7 к настоящему ФССП)**

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1.	Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет			
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,2 с	6,4 с
1.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			6 мин, 10 с	6 мин, 30 с
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10 раз	5 раз
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2 см	+3 см
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	

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

Таблица 8

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ
(ЭТАПЕ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»
(Приложение № 8 к настоящему ФССП)**

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки

1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет			
1.1.	Бег 60 м	с	не более
			1,4 с
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более
			8 мин, 05 с
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			18 раз
1.4.	Подтягивание из виса 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 см
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			9,0 с
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			150 см
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее
			24 м
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет			
2.1.	Бег 60 м	с	не более
			9,2 с
2.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более
			9 мин, 40 с
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			24 раз
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			8 раз
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+6 см
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более
			7,8 с
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			190 см
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			39 раз
2.9.	Метание мяча весом 150 г.	м	не менее
			34 м
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
3.1.	Бег на 100 м.	с	не более
			14,3 с.
3.2.	Бег на 2000 м.	мин, с	не более
			-
3.3.	Бег на 3000 м.	мин, с	не более
			14,30 с.

3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не более	
			31 раз	11 раз
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не более	
			11 раз	2 раза
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8 см	+9 см
3.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,6 с	8,7 с
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210 см	170 см
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40 раз	36 раз
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18 мин, 00 с
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25 мин, 30 с	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16 м
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 с	28,0 м
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26 раз	23 раза
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244 раз	240 раз
4.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Таблица 9

**НОРМАТИВЫ
 ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
 ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ
 СОВЕРШЕНСТВАОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА
 ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»
 (Приложение № 9 к настоящему ФССП)**

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,2 с	9,6 с
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8 мин, 10 с	10 мин, 00 с
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45 раз	35 раз
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 см	+15 см
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,2 с	8,0 с
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215 см	180 см
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49 раз	43 раза
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40 м	27 м
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,4 с	16,0 с
2.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9 мин, 50 с
2.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12 мин, 40 с	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45 раз	35 раз
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12 раз	8 раз
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13 см	+16 см
2.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			6,9 с	7,9 с
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230 см	185 см
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50 раз	44 раз
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16 мин, 30 с
2.11.	Кросс на 5 км (бег по	мин, с	не более	

	пересеченной местности)		23 мин, 30 с	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20 м
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35 м	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м.	с	не более	
			13,1 с.	16,4 с.
3.2.	Бег на 2000 м.	мин, с	не более	
			-	10 мин, 50 с.
3.3.	Бег на 3000 м.	мин, с	не более	
			12 мин, 00 с.	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество раз	не более	
			45 раз	35 раз
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не более	
			15 раз	8 раза
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13 см	+16 см
3.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1 с	8,2 с
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240 см	195 см
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37 раз	35 раз
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17 мин, 30 с
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22 мин, 00 с	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21 м
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			36 м	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0 с	25,5 м
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.	количество раз	не менее	
			10 раз	7 раз
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение.	количество раз	не менее	
			10 раз	7 раз
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо.	количество раз	не менее	
			26 раз	24 раза

	Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с			
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303 раз	297 раз
4.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Таблица 10

**НОРМАТИВЫ
ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА В ГРУППЫ НА ЭТАПЕ ВЫСШЕГО
СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»
(Приложение № 10 к настоящему ФССП)**

№ п.п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,4 с	15,4 с
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9 мин, 50 с
1.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12 мин, 40 с	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50 раз	40 раз
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 см	+16 см
1.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			6,9 с	7,9 с
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230 см	200 см
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50 раз	44 раза
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16 мин, 30 с
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23 мин, 30 с	-
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20 м

1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35 м	-
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,1 с	15,4 с
2.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	10 мин, 50 с
2.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12 мин, 00 с	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50 раз	40 раз
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15 раз	10 раз
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13 см	+16 см
2.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,1 с	8,2 с
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240 см	200 см
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37 раз	35 раз
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17 мин, 30 с
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22 мин, 300 с	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21 м
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37 м	-
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0 с	25,0 м
3.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.	количество раз	не менее	
			10 раз	7 раз
3.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение.	количество раз	не менее	
			10 раз	7 раз
3.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			32 раз	30 раза
3.5.	Исходное положение – стоя на	количество	не менее	

	полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	раз	321 раз	315 раз
3.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

V. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСЕЧЕНИЯ

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 (Приложение 11 к ФССП)
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение 12 к ФССП)
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно лиц, проходящих спортивную подготовку;
- обеспечение питанием и проживанием лиц, проходящих спортивную подготовку, в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

5.1. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки (Приложение № 11 к настоящему ФССП)

Таблица 11

ОБОРУДОВАНИЕ И СПОРТИВНЫЙ ИНВЕНТАРЬ, НЕОБХОДИМЫЕ ДЛЯ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
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 резиновый растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3

11.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2x1 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
	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
	Подвесная система для боксерских мешков	комплект	1
	Подушка боксерская настенная	штук	2
	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
	Полусфера гимнастическая	штук	3
	Ринг боксерский	комплект	1
	Секундомер механический	штук	2
	Секундомер электронный	штук	1
	Скакалка гимнастическая	штук	15
	Скамейка гимнастическая	штук	5
	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
	Стенка гимнастическая	штук	6
	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
	Татами из пенополиэтилена «досянг» (25 мм x 1 м x 1 м)	штук	20
	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
	Урна - плевательница	штук	2
	Часы информационные	штук	1
	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой
(Приложение № 12 к настоящему ФССП)

Таблица 12

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

№ 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	15

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 парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	1	-	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

12.	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
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

VI. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Информационное обеспечение Программы включает:

1. Список литературных источников,
2. Перечень аудиовизуальных средств,
3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Бокс: Прошлое, настоящее, будущее: Сб. науч. тр., посвящ. 100-летию Санкт-Петербургского бокса / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, Каф. теории и методики бокса; Редкол.: В.А. Таймазов и др. - СПб., 1997. – с. 130: ил.
2. Бокс [Текст]: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / [авт.-сост. А. О. Акоюн и др.]. - Москва : Советский спорт, 2012. - 71 с. - Библиогр.: с. 109.
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.
4. Кузнецов, А.Х. Взгляд на подготовку боксеров высокого класса [Текст] / А. Х. Кузнецов ; Петровская акад. наук и искусств ; Ачинская школа бокса В. Копасова. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2011. - 52 с. : ил. - Библиогр: с. 37.
5. Организационные основы научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва в Российской Федерации (информационно-аналитические материалы), Москва, 2020, 24 с.
6. Остьянов, В.Н. Обучение и тренировка боксеров [Текст] : [учебное пособие] / В. Н. Остьянов. - Киев : Олимпийская литература, 2011. - 271 с. : ил. - Библиогр.: с. 265-269. - ISBN 978-966-8708-35-0 : 1000 р.
7. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.
8. Приказ Минспорта России от 16.04.2018 N 346 "Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс".
9. Программа дополнительного образования СПб ГБОУ ДОД ГКСДЮШОР "Комета" по боксу. Санкт-Петербург., 2010. - 67 с.
10. Правила вида спорта «бокс». Утверждены приказом Минспорта России от «04» апреля 2014 г. № 206.
11. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.

ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

- слайды,
- слайд-фильмы,
- видеофильмы образовательные,
- учебные кинофильмы,
- учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay, HDDVD)

ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);

<http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);

[http://boxing-fbr.ru//](http://boxing-fbr.ru/) (сайт Федерации бокса России);

[http://sfb-spb.ru//](http://sfb-spb.ru/) (сайт Федерации бокса Санкт-Петербурга);

<http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ СШОР «Комета»).

Пример программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование «нулевой терпимости к допингу».

План реализации:

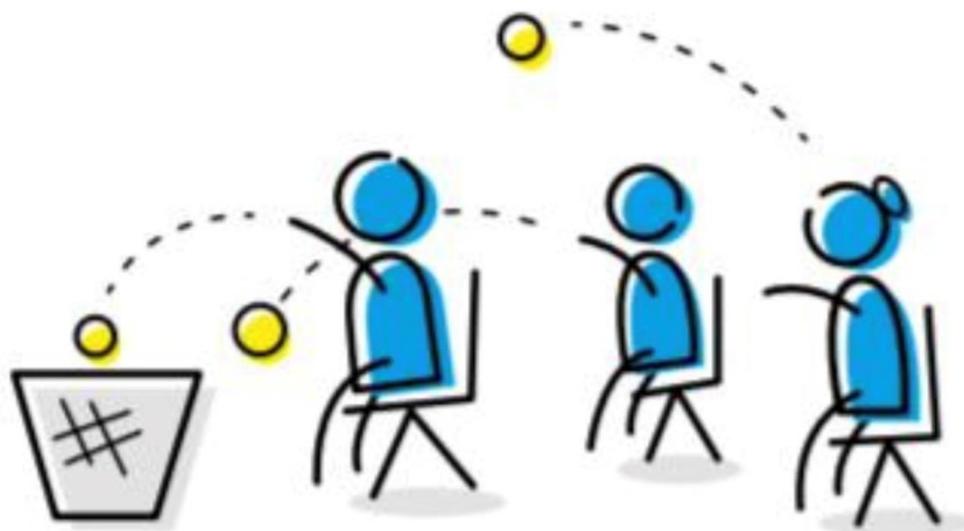
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы, для иллюстрации которых Вы можно придумать игры, связанные с видом спорта:

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

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

1. Равенство и справедливость



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

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

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

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

2 вариант

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

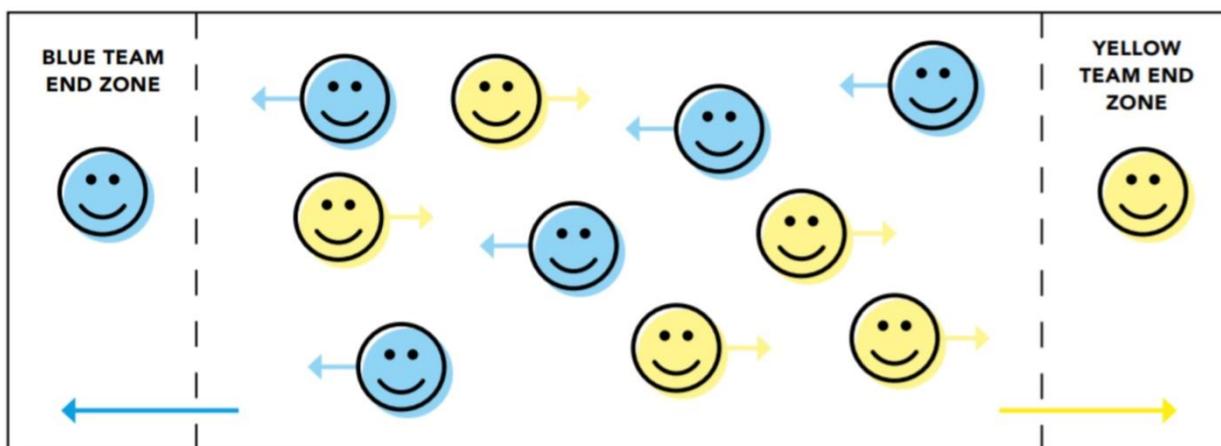
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

**можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?

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

3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?
- * *можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать*

4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

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

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

2. Запрещённый список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:
 - наносит вред здоровью спортсмена;
 - противоречит духу спорта;
 - улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещённых субстанций;
- запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;
- запрещённый список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
- Запрещенный список (актуальная версия);
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

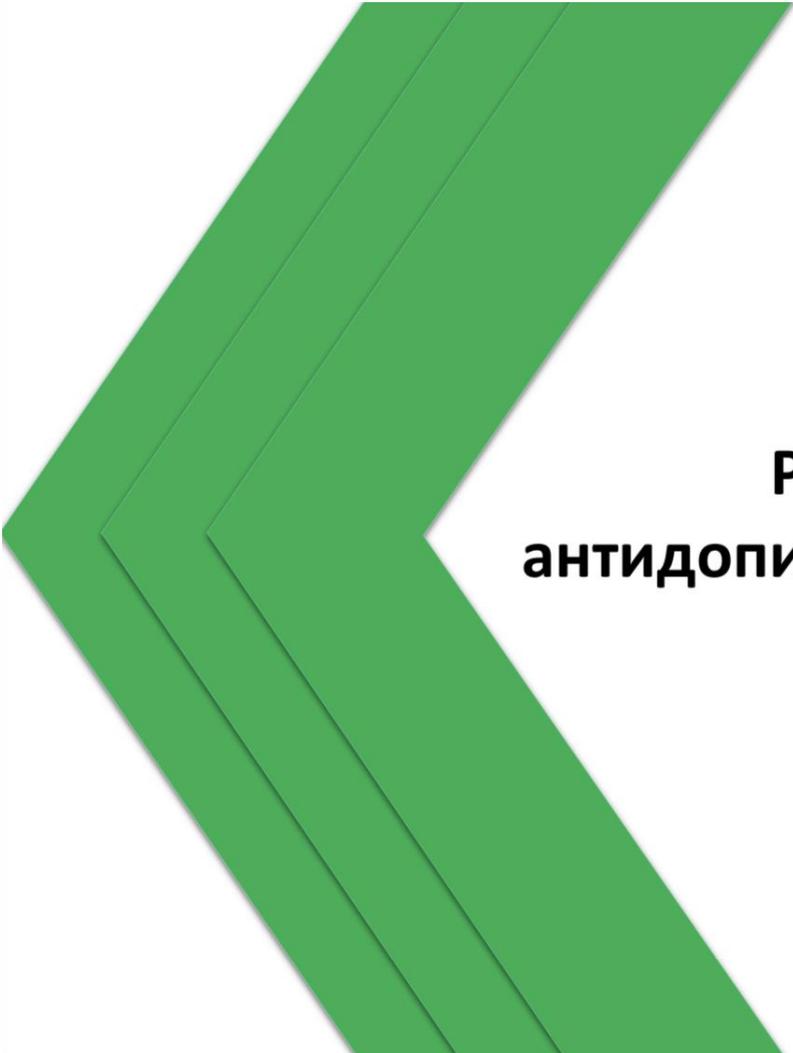
План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
- Запрещенный список (актуальная версия);
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

РУСАДА



Роль родителей в процессе антидопингового обеспечения спортсменов



Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №

б):

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
- ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- процедура допинг-контроля;
- пулы тестирования и система ADAMS;
- правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;

Запрещенный список (актуальная версия);

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

РУСАДА 



**Роль родителей в процессе антидопингового
обеспечения спортсменов**



