

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Спортивная школа «Закамск» г. Перми**

Принята решением
педагогического совета
МБУ ДО «СПШ «Закамск» г. Перми
Протокол № 11
«28» декабря 2023 г.



Утверждаю
Директор МБУ ДО
«СПШ «Закамск» г. Перми
Ю.Н. Росляков
«28» декабря 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

Разработана:
Кунгуровой Т.С.,
заместителем директора по УВР,
Реутовой А.А., инструктором-
методистом,
Кондряковым М.В., тренером-
преподавателем,
Юферовым В.А., тренером-
преподавателем

г. Пермь, 2023 год

Содержание

Пояснительная записка	3
1. Общие положения	8
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.1. Объем Программы	12
2.2. Учебно-тренировочные мероприятия	15
2.3. Спортивные соревнования	16
2.4. Годовой учебно-тренировочный план	19
2.5. Календарный план воспитательной работы	27
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	28
2.7. Планы инструкторской и судейской практики	29
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	30
3. Система контроля	32
4. Рабочая программа	56
4.1 Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	82
4.1.1 Этап начальной подготовки	82
4.1.2 Учебно-тренировочный этап	86
4.1.3 Этап совершенствования спортивного мастерства	89
4.1.4 Этап высшего спортивного мастерства	91
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	93
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	94
6.1 Материально-технические условия реализации Программы	94
6.2 Кадровые условия реализации Программы	97
Информационно-методические условия реализации Программы.	99
Список литературы	
Приложения	100

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – программа) разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 г. №1055 (далее – ФССП), Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями) и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.12.2022 г. № 1357.

Программа является основным нормативным документом, на основании которого тренер-преподаватель планирует процесс спортивной подготовки по лыжным гонкам. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки боксеров, начиная с этапа начальной подготовки, до этапа высшего спортивного мастерства.

Структура программы:

- пояснительная записка;
- общие положения;
- характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;
- система контроля;
- рабочая программа;
- особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;
- условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки;

Целью реализации программы является воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъектов федерации, ведомств.

Основными **задачами** реализации программы спортивной подготовки является:

- привлечение к 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

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Основными **показателями качества** реализации программы являются стабильность состава занимающихся, динамика прироста индивидуальных показателей по выполнению программных требований по уровню подготовленности спортсменов, результаты выступлений спортсменов на соревнованиях различного уровня, удовлетворенность потребителей качеством предоставляемой услуги, наличие квалифицированных кадров.

Программа спортивной подготовки базируется на следующих методических принципах:

- принцип комплектности предполагает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (все виды подготовки, медико-психологического сопровождения, восстановительных мероприятий и комплексного контроля освоения программы занимающихся) в оптимальном соотношении;
- принцип преемственности определяет системность изложения программного материала по этапам годичного и многолетнего циклов и его соответствия требованиям высшего спортивного мастерства, при обеспечении преемственности задач, методов и средств обучения и подготовки, объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, роста показателей уровня подготовленности;
- принцип вариативности, предусматривает вариативность программного материала в зависимости от этапа многолетней подготовки, возрастных индивидуальных особенностей обучающихся.

Программа является основным регламентирующим документом обеспечивающим, эффективное построение учебно-тренировочного процесса в системе многолетней спортивной подготовки и содействует успешному решению задач физического воспитания спортсменов.

Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.

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

Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы.

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

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.

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.

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.

Структура системы многолетней подготовки

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

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

Организация учебно-тренировочного процесса осуществляется в течение спортивного сезона. Построение спортивной подготовки зависит от периодизации спортивной подготовки и календаря спортивных соревнований. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели. **Основными формами** учебно-тренировочного процесса являются:

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

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению (ходатайству) тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Тренировкой (тренировочным процессом или спортивной подготовкой) называется педагогический процесс, направленный на воспитание и совершенствование определённых способностей, обуславливающих готовность спортсмена к достижению наивысших результатов, построенный на основе системы упражнений.

Цель: подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;

-обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;

- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;

-приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по дисциплинам указанным во Всероссийском реестре вида спорта «бокс» (таблица 1), с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 г. № 1055 (зарегистрировано Минюстом России от 20.12.2022, регистрационный № 71712) (далее – ФССП).

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта «бокс» включает в себя следующие спортивные дисциплины (таблица 1):

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
весовая категория 36 кг	025 055 1 8 1 1 Д
весовая категория 38 кг	025 004 1 8 1 1 Д
весовая категория 38,5 кг	025 001 1 8 1 1 Ю
весовая категория 40 кг	025 002 1 8 1 1 Н
весовая категория 42 кг	025 057 1 8 1 1 Н
весовая категория 44 кг	025 005 1 8 1 1 Н
весовая категория 46 кг	025 006 1 8 1 1 Н
весовая категория 47,627 кг	025 036 1 8 1 1 Л
весовая категория 48 кг	025 007 1 8 1 1 Я
весовая категория 48,988 кг	025 037 1 8 1 1 Л
весовая категория 49 кг	025 008 1 6 1 1 А
весовая категория 50 кг	025 009 1 8 1 1 С
весовая категория 50,802 кг	025 038 1 8 1 1 Л
весовая категория 51 кг	025 010 1 6 1 1 Ф
весовая категория 52 кг	025 011 1 6 1 1 С
весовая категория 52,163 кг	025 039 1 8 1 1 Л
весовая категория 53,525 кг	025 040 1 8 1 1 Л
весовая категория 54 кг	025 012 1 8 1 1 Я
весовая категория 55,225 кг	025 041 1 8 1 1 Л
весовая категория 56 кг	025 013 1 6 1 1 А
весовая категория 57 кг	025 014 1 6 1 1 Я
весовая категория 57,153 кг	025 042 1 8 1 1 Л
весовая категория 58,967 кг	025 043 1 8 1 1 Л
весовая категория 59 кг	025 015 1 8 1 1 Ю

весовая категория 60 кг	025 016	1	6	1	1	Я
весовая категория 61,235 кг	025 044	1	8	1	1	Л
весовая категория 63 кг	025 018	1	6	1	1	С
весовая категория 63,5 кг	025 003	1	8	1	1	А
весовая категория 63,503 кг	025 045	1	8	1	1	Л
весовая категория 64 кг	025 019	1	6	1	1	Я
весовая категория 65 кг	025 020	1	8	1	1	Ю
весовая категория 66 кг	025 021	1	8	1	1	С
весовая категория 66,678 кг	025 046	1	8	1	1	Л
весовая категория 67 кг	025 059	1	8	1	1	А
весовая категория 68 кг	025 022	1	8	1	1	Ю
весовая категория 69 кг	025 023	1	6	1	1	Я
весовая категория 69,850 кг	025 047	1	8	1	1	Л
весовая категория 70 кг	025 024	1	8	1	1	С
весовая категория 71 кг	025 017	1	8	1	1	А
весовая категория 72 кг	025 025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72,574 кг	025 048	1	8	1	1	Л
весовая категория 75 кг	025 026	1	6	1	1	Я
весовая категория 76 кг	025 027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 76,203 кг	025 049	1	8	1	1	Л
весовая категория 76+ кг	025 028	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79,378 кг	025 050	1	8	1	1	Л
весовая категория 80 кг	025 029	1	8	1	1	Ф
весовая категория 80+ кг	025 030	1	8	1	1	Н
весовая категория 81 кг	025 031	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг	025 032	1	8	1	1	Б
весовая категория 86 кг	025 056	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	025 053	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90+ кг	025 054	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90,718 кг	025 051	1	8	1	1	Л
весовая категория 90,718+ кг	025 052	1	8	1	1	Л
весовая категория 92 кг	025 033	1	6	1	1	А
весовая категория 92+ кг	025 034	1	6	1	1	А
командные соревнования	025 035	1	8	1	1	Л
кулачный бой - весовая категория 55 кг	025 058	1	8	1	1	М
кулачный бой - весовая категория 60 кг	025 061	1	8	1	1	М
кулачный бой - весовая категория 65 кг	025 062	1	8	1	1	М

кулачный бой - весовая категория 70 кг	025	063	1	8	1	1	М
кулачный бой - весовая категория 75 кг	025	064	1	8	1	1	М
кулачный бой - весовая категория 80 кг	025	065	1	8	1	1	М
кулачный бой - весовая категория 85 кг	025	066	1	8	1	1	М
кулачный бой - весовая категория 100 кг	025	067	1	8	1	1	М
кулачный бой - весовая категория 100+ кг	025	068	1	8	1	1	М
интерактивный бокс	025	060	2	8	1	1	Л

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 2.

Таблица №2

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1

2.1. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» представлен в таблице 3.

Таблица №3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия в спортивной школе проходят в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель учебно-тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель – переходный период в условиях спортивного лагеря и (или) по индивидуальным планам спортивной подготовки, в том числе с использованием дистанционных технологий. Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, могут быть организованы учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (таблица 4).

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей

дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-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 учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися.)

Для зачисления в группы спортивной подготовки необходимо:

- на учебно-тренировочном этапе до трех лет (этапе спортивной специализации) – спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»;

- на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет (этапе спортивной специализации) – спортивный разряд «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»;

- на этапе высшего спортивного мастерства – спортивное звание «мастер спорта России».

Особенностью планирования программного материала является сведение максимально возможных параметров нагрузок, средств и методов тренировки и контроля в одну принципиальную схему годового цикла тренировки.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по представлению (ходатайству) тренера в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

2.2. Учебно-тренировочные мероприятия

В соответствии с перечнем тренировочных мероприятий, для лиц, проходящих спортивную подготовку, при участии лиц, ее осуществляющих, проводятся тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Тренировочные мероприятия проводятся, в том числе, с целью обеспечения непрерывности тренировочного процесса, периода восстановления, подготовки к спортивным соревнованиям. Учебно-тренировочные мероприятия представлены в таблице 4.

Таблица №4

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным	-	14	14	14

	спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации				
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.3. Спортивные соревнования

Процесс спортивной подготовки спортсмена выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня.

Обязательным компонентом подготовки спортсменов являются соревнования. В Учреждении предусматриваются соревнования:

- среди СШОР;
- районного уровня;
- городского уровня;
- субъекта РФ;
- всероссийские соревнования;
- международные соревнования.

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических

качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют сборные команды, отбирают участников основных соревнований.

Основные соревнования. Целью участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмены ориентируются на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований и участие в них спортсменов в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируемым организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований;

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от организации, осуществляющей спортивную подготовку, рекомендуется руководствоваться следующими подходами к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку, определяемыми федеральными стандартами спортивной подготовки: соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта; соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта; выполнение плана спортивной подготовки; прохождение предварительного соревновательного отбора; наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями. Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований рекомендуется использовать в качестве основания для направления спортсмена на спортивные соревнования. Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью

организаторов и (или) размещенный на официальном сайте общероссийской спортивной федерации по виду спорта (его регионального, местного отделения) или уполномоченного соответствующим органом местного самоуправления и исполнительной власти субъекта Российской Федерации в сфере физической культуры и спорта.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «бокс» представлен в таблице 5.

Таблица №5

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	От года до двух	Свыше двух	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	-	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий представлен в Приложении 1.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 6.

Таблица №6

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и периоды спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
2	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18-22
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
4	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39	30-38
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	4-18	10-25	18-27	22-30	26-34
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице 7.

Таблица №7

Годовой учебно-тренировочный план

№п/п	Этапы и годы подготовки										Этап высшего спортивного мастерства		
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства						
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	До трех лет	Свыше трех лет	Свыше трех лет	Свыше трех лет			
Виды подготовки													
4,5											20	24	
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах													
2											3	4	4
10											8	4	1
1.	104	114	108	138	142	124							
2.	34	54	102	166	190	252							
3.	-	-	12	30	48	60							
4.	72	106	198	290	348	358							
5.	3	8	42	84	100	193							
6.	8	11	14	20	35	40							
7.	4	6	16	56	78	92							
8.	3	3	3	3	3	3							
9.	-	-	4	10	10	12							
10.	-	-	8	10	36	30							
11.	3	5	7	12	20	40							
12.	3	5	6	13	30	44							
Общее количество часов в год											1040	1248	

План – график распределения часов по видам подготовки на этапах подготовки представлен в таблицах 8-13.

Таблица 8

План-график распределения часов
на этапе начальной подготовки до года (4,5 часа)

№	Виды спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	10	10	10	10	8	8	8	104
2	Специальная физическая подготовка	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	34
3	Техническая подготовка	6	7	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6	72
4	Тактическая подготовка				1						1		1	3
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1					1	1	1	1	8
6	Психологическая подготовка		1	1	1							1		4
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			1		1					1			3
8	Инструкторская практика													
9	Судейская практика													
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1						1		1				3
11	Восстановительные мероприятия					1			1				1	3
12	Участие в спортивных соревнованиях	согласно календарного плана												
ИТОГО		18	20	20	20	18	19	20	20	20	20	19	20	234

План-график распределения часов
на этапе начальной подготовки свыше года (6 часов)

№	Виды спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	14	14	14	8	8	8	8	114
2	Специальная физическая подготовка	4	4	4	4	4	5	6	6	5	4	4	4	54
3	Техническая подготовка	10	10	11	10	11	4	4	5	10	10	10	11	106
4	Тактическая подготовка	1	1	1	1					1	1	1	1	8
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	11
6	Психологическая подготовка	1	1		1						1	1	1	6
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			1		1					1			3
8	Инструкторская практика													
9	Судейская практика													
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1				1	1	1		1				5
11	Восстановительные мероприятия		1		1		1	1				1		5
12	Участие в спортивных соревнованиях	согласно календарного плана												
ИТОГО		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	312

План-график распределения часов
на учебно-тренировочном этапе до трех лет (10 часов)

№	Виды спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	10	10	10	10	10	10	8	8	108
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	10	10	10	8	8	8	8	90
3	Техническая подготовка	15	18	17	17	16	12	20	21	15	15	15	17	172
4	Тактическая подготовка	5	4	4	4	4	4			4	4	5	4	24
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	14
6	Психологическая подготовка	2	2	2	2					2	2	2	2	16
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			1		1					1			3
8	Инструкторская практика				1		1			1	1			4
9	Судейская практика	1	1	1	1	1	1					1	1	8
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1		1			1	1	1	1		1		6
11	Восстановительные мероприятия		1		1		1	1			1		1	6
12	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
		согласно календарного плана												
ИТОГО		42	44	44	44	42	42	44	44	44	44	42	44	520

**План-график распределения часов
на учебно-тренировочном этапе свыше трех лет (16 часов)**

№	Виды спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	17	16	15	10	10	10	10	138
2	Специальная физическая подготовка	12	16	12	13	10	11	24	15	12	13	11	16	166
3	Техническая подготовка	23	23	25	25	25	23	23	25	25	25	25	23	290
4	Тактическая подготовка	8	8	8	8	8	4	4	4	8	8	8	8	84
5	Теоретическая подготовка	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1	20
6	Психологическая подготовка	6	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5	56
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			1		1				1				3
8	Инструкторская практика	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	10
9	Судейская практика	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	10
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
11	Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	13
12	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	3	3			3	3	3	3	30
		согласно календарного плана												
ИТОГО		68	70	70	70	68	68	70	70	70	70	68	70	832

**План-график распределения часов
на этапе совершенствования спортивного мастерства (20 часов)**

№	Виды спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11	142
2	Специальная физическая подготовка	13	14	13	12	13	23	23	23	13	14	14	15	190
3	Техническая подготовка	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	348
4	Тактическая подготовка	10	10	10	10	10	3	3	4	10	10	10	10	100
5	Теоретическая подготовка	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	35
6	Психологическая подготовка	7	7	7	7	7	5	5	5	7	7	7	7	78
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			1		1					1			3
8	Инструкторская практика	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	10
9	Судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	20
11	Восстановительные мероприятия	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	30
12	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	4	5	3	3	3	3	3	4	5	5	48
		согласно календарного плана												
ИТОГО		86	86	86	86	86	86	86	88	86	88	88	88	1040

**План-график распределения часов
на этапе высшего спортивного мастерства (24 часа)**

№	Виды спортивной подготовки	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	Итого
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	9	9	16	16	16	9	9	8	8	124
2	Специальная физическая подготовка	20	21	20	21	21	16	27	26	19	19	21	21	252
3	Техническая подготовка	30	30	30	30	30	29	29	30	30	30	30	30	358
4	Тактическая подготовка	18	18	18	16	15	15	12	12	15	18	18	18	193
5	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	40
6	Психологическая подготовка	9	9	9	9	9	9	1	1	9	9	9	9	92
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)			1		1				1				3
8	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
9	Судейская практика	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3	30
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	40
11	Восстановительные мероприятия	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	44
12	Участие в спортивных соревнованиях	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
		согласно календарного плана												
ИТОГО		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

План воспитательной работы представлен в таблице 14.

Таблица 14

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.Профориентационная деятельность			
1.1.	Физическая культура и спорт как средство воспитания трудолюбия	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
1.2	Всестороннее развитие личности спортсмена	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
1.3	Волевые качества спортсмена и их воспитание	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
2.Здоровьесбережение			
2.1.	Первая доврачебная помощь. Профилактика заболеваний у спортсменов, Профилактика травматизма в спорте	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
2.2	Пропаганда здорового образа жизни. Самоконтроль спортсмена	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
2.3	Все о гигиене Закаливание организма. Восстановительные мероприятия в спорте	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
2.4	Пропаганда здорового образа жизни. Вредные привычки. Переутомление. Перенапряжение	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
3.Патриотическое воспитание			
3.1.	Коллектив и личность, Спортивный коллектив, Дружба	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
3.2	Гражданско-патриотическое воспитание спортсмена "Моя Родина – Россия, город – Пермь»	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
3.3	Семья – главная ценность в моей жизни	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
4.Развитие творческого мышления			
4.1.	Интеллектуальное воспитание	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
4.2	Эстетическое, нравственное, эмоциональное воспитание спортсмена	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
4.3	Общечеловеческие ценности	Беседы, лекции, викторины, игры	в течение года
5.Спортивные соревнования как важнейшее средство роста спортивного мастерства			
5.1	Участие в соревнованиях	Посещение соревнований в виде зрителя, болельщика, волонтер, судья и тд	в течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.4 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовать 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 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 мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в Приложении 2.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Примерный план инструкторской и судейской практики представлен в таблице 15.

Таблица 15

Планы инструкторской и судейской практики

Умения и навыки	Этапы спортивной подготовки			
	Начальной подготовки	Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	Совершенствован ие спортивного мастерства	Высшего спортивного мастерства
Работа с документацией	-	Составление положения о соревновании. Ведение протокола соревнований	Составление рабочих конспектов занятий.	Составление рабочих планов по микроциклам.
Работа с группой	Обязанности дежурного в группе.	Организация деятельности с подачей	Проведение тренировочных занятий,	Проведение тренировочных занятий,

	Умение провести разминку в группе	основных строевых команд - для построения, расчета, поворота и перестроений на месте и в движении, размыкания. Проведение подвижных игр	установки на игру, разбор игры.	установки на игру, разбор игры.
Судейство	Изучение правил соревнований	Судейство соревнований в процессе тренировочных занятий, соревнований школьного уровня.	Организация и проведение соревнований школьного и муниципального уровней.	Организация и проведение соревнований муниципального, краевого уровня.

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

План медицинских и медико-биологических мероприятий представлен в таблице 16.

Таблица 16

План медицинских и медико-биологических мероприятий

Мероприятие	Сроки
Медицинские осмотры	в течение года
Комплексный контроль (КК)	в течение года
Углубленные медицинские обследования (УМО)	в течение года
Этапные комплексные обследования (ЭКО)	в течение года
Текущие обследования (ТО)	в течение года
Обследования соревновательной деятельности (ОСД)	в течение года
Тестирование спортсменов	в течение года
Мероприятия психологического характера (психорегулирующие тренировки, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия)	в течение года
Обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами (фармакологическое и инструментальное сопровождение) научные исследования в области спортивной медицины	в течение года

План применения восстановительных средств разрабатывается тренерами-преподавателями конкретно для группы с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена и потребностей в том или ином средстве восстановления в зависимости от периода спортивной подготовки. Тренировка и восстановление –

составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Примерный план применения восстановительных средств представлен в таблице 17.

Таблица 17

План применения восстановительных средств

Время проведения	Средства восстановления
После тренировки	- гигиенический душ, - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	- гигиенический душ - комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ, теплые ванны - сауна, баня, бассейн - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка.

3. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
повысить уровень физической подготовленности;
овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
получить общие знания об антидопинговых правилах;
соблюдать антидопинговые правила;
принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
выполнить план индивидуальной подготовки;
закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;

ежегодно показывать результаты соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса»;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Контроль над результатами спортивной подготовки:

Текущий контроль. Проводится во время тренировочных занятий по плану тренера-преподавателя, не реже 1 раза в квартал. Форму текущего контроля успеваемости выбирает тренер-преподаватель с учетом контингента занимающихся и содержания теоретического материала и тренировочных заданий.

Промежуточный контроль. Проводится в форме тестирования спортсменов по общей физической подготовки, 2 раза в год: октябрь, март.

Итоговый контроль проводится 1 раз в год: апрель- май. Целью итогового контроля является - определение соответствия уровня подготовки занимающихся требованиям программам спортивной подготовки по видам спорта.

Формы итогового контроля:

- сдача контрольных, контрольно-переводных нормативов;
- динамика личностных достижений занимающихся на соревнованиях различного уровня;
- выполнение классификационных норм для присвоения спортивных разрядов в виде спорта.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки представлены в таблицах 18-29

**Нормативы общей физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки до года**

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
1.1.	Бег 30 м	с	Не более 6,2	Не более 6,4
1.2.	Бег 1000 м	мин, с	Не более 6,10	Не более 6,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 10	Не менее 5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +2	Не менее +3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 9,6	Не более 9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 130	Не менее 120
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 19	Не менее 13
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет и старше				
2.1.	Бег 60 м	с	Не более 10,9	Не более 11,3
2.2.	Бег 1500 м	мин, с	Не более 8,20	Не более 8,55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 13	Не менее 7
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 3	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	-	Не менее 9
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +3	Не менее +4
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 9,0	Не более 10,4
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 150	Не менее 135
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 24	Не менее 16

Таблица 19

Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки в группах на этапе начальной подготовки до года

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
1.1.	Бег 30 м	с	Не более 6,2	Не более 6,4
1.2.	Бег 1000 м	мин, с	Не более 6,10	Не более 6,30
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 10	Не менее 5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +2	Не менее +3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 9,6	Не более 9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 130	Не менее 120
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 19	Не менее 13
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет и старше				
2.1.	Бег 60 м	с	Не более 10,9	Не более 11,3
2.2.	Бег 1500 м	мин, с	Не более 8,20	Не более 8,55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 13	Не менее 7
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 3	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	-	Не менее 9
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +3	Не менее +4
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 9,0	Не более 10,4
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 150	Не менее 135
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 24	Не менее 16

**Нормативы общей физической подготовки
для зачисления в группы на этапе начальной подготовки свыше года**

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
1.1.	Бег 30 м	с	Не более 6,1	Не более 6,3
1.2.	Бег 1000 м	мин, с	Не более 5,50	Не более 6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 13	Не менее 7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +3	Не менее +4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 9,0	Не более 10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 150	Не менее 135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 24	Не менее 16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет и старше				
2.1.	Бег 60 м	с	Не более 10,4	Не более 10,9
2.2.	Бег 1500 м	с, мин	Не более 8,05	Не более 8,29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 18	Не менее 9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	-	Не менее 11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +5	Не менее +6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 8,7	Не более 9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 160	Не менее 145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 26	Не менее 18
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	Не менее 7	Не менее 6

Таблица 21

Контрольно-переводные нормативы общей физической подготовки в группах на этапе начальной подготовки свыше года

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Мальчики	Девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
1.1.	Бег 30 м	с	Не более 6,1	Не более 6,3
1.2	Бег 1000 м	мин, с	Не более 5,50	Не более 6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 13	Не менее 7
14.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +3	Не менее +4
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 9,0	Не более 10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 150	Не менее 135
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 24	Не менее 16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет и старше				
2.1	Бег 60 м	с	Не более 10,4	Не более 10,9
2.2	Бег 1500 м	мин, с	Не более 8,05	Не более 8,29
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 18	Не менее 9
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 4	-
2.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине	количество раз	-	Не менее 11
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +5	Не менее +6
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 8,7	Не более 9,1
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 160	Не менее 145
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 26	Не менее 18
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Исходное положение – стоя, ноги согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	Не менее 7	Не менее 6

Таблица 22

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной
специализации) до трех лет

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег 60 м	с	Не более 10,4	Не более 10,9
1.2	Бег 1500 м	мин, с	Не более 8,05	Не более 8,29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 18	Не менее 9
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 4	-
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +5	Не менее +6
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 9,0	Не более 10,4
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 150	Не менее 135
1.8	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 24	Не менее 16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1	Бег 60 м	с	Не более 9,2	Не более 10,4
2.2	Бег 2000 м	мин, с	Не более 9,40	Не более 11,40
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 24	Не менее 10
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 8	Не менее 2
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +6	Не менее +8
2.6	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 7,8	Не более 8,8
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 190	Не менее 160
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 39	Не менее 34
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 34	Не менее 21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1	Бег 100 м	с	Не более 14,3	Не более 17,2
3.2	Бег 2000 м	мин, с	-	Не более 11,20
3.3	Бег 3000 м	мин, с	Не более 14,30	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 31	Не менее 11
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 11	Не менее 2
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +8	Не менее +9
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 7.6	Не более 8,7

3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 210	Не менее 170
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 40	Не менее 36
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	-	Не более 18,00
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более 25.30	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 гр	м	-	Не менее 16
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 гр	м	Не менее 29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Бег челночный 10x10 м	с	Не более 27,0	Не более 28,0
4.2	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек	количество раз	Не менее 26	Не менее 23
4.3	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	Не менее 244	Не менее 240

Контрольно-переводные нормативы общей физической
и специальной физической подготовки
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег 60 м	с	Не более 10,4	Не более 10,9
1.2	Бег 1500 м	мин, с	Не более 8,05	Не более 8,29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 18	Не менее 9
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 4	-
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +5	Не менее +6
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 9,0	Не более 10,4
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 150	Не менее 135
1.8	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 24	Не менее 16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1	Бег 60 м	с	Не более 9,2	Не более 10,4
2.2	Бег 2000 м	мин, с	Не более 9,40	Не более 11,40
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 24	Не менее 10
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 8	Не менее 2
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +6	Не менее +8
2.6	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 7,8	Не более 8,8
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 190	Не менее 160
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 39	Не менее 34
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 34	Не менее 21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет и старше				
3.1	Бег 100 м	с	Не более 14,3	Не более 17,2
3.2	Бег 2000 м	мин, с	-	Не более 11,20
3.3	Бег 3000 м	мин, с	Не более 14,30	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 31	Не менее 11
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 11	Не менее 2
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +8	Не менее +9
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 7.6	Не более 8,7

3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 210	Не менее 170
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 40	Не менее 36
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	-	Не более 18,00
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более 25.30	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 гр	м	-	Не менее 16
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 гр	м	Не менее 29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Бег челночный 10x10 м	с	Не более 27,0	Не более 28,0
4.2	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек	количество раз	Не менее 26	Не менее 23
4.3	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	Не менее 244	Не менее 240

Таблица 24

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на учебно-тренировочном этап (этапе спортивной
специализации) свыше трех лет

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег 60 м	с	Не более 10,2	Не более 10,7
1.2	Бег 1500 м	мин, с	Не более 8,00	Не более 8,25
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 20	Не менее 10
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 6	-
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +5	Не менее +6
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 8,9	Не более 10,0
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 160	Не менее 140
1.8	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 24	Не менее 16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1	Бег 60 м	с	Не более 9,2	Не более 10,4
2.2	Бег 2000 м	мин, с	Не более 9,35	Не более 11,30
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 30	Не менее 15
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 10	Не менее 4
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +6	Не менее +8
2.6	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 7,7	Не более 8,7
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 195	Не менее 165
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 40	Не менее 35
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 34	Не менее 21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1	Бег 100 м	с	Не более 14,2	Не более 17,1
3.2	Бег 2000 м	мин, с	-	Не более 11,10
3.3	Бег 3000 м	мин, с	Не более 14,20	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 35	Не менее 15
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 15	Не менее 4
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +8	Не менее +9
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 7.5	Не более 8,6
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 215	Не менее 175

3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 45	Не менее 40
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	-	Не более 17,50
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более 25.25	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 гр	м	-	Не менее 16
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 гр	м	Не менее 29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Бег челночный 10x10 м	с	Не более 26,6	Не более 27,6
4.2	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек	количество раз	Не менее 26	Не менее 23
4.3	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	Не менее 244	Не менее 240

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

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег 60 м	с	Не более 10,2	Не более 10,7
1.2	Бег 1500 м	мин, с	Не более 8,00	Не более 8,25
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 20	Не менее 10
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 6	-
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +5	Не менее +6
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 8,9	Не более 10,0
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 160	Не менее 140
1.8	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 24	Не менее 16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1	Бег 60 м	с	Не более 9,2	Не более 10,4
2.2	Бег 2000 м	мин, с	Не более 9,35	Не более 11,30
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 30	Не менее 15
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 10	Не менее 4
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +6	Не менее +8
2.6	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 7,7	Не более 8,7
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 195	Не менее 165
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 40	Не менее 35
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 34	Не менее 21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1	Бег 100 м	с	Не более 14,2	Не более 17,1
3.2	Бег 2000 м	мин, с	-	Не более 11,10
3.3	Бег 3000 м	мин, с	Не более 14,20	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 35	Не менее 15
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 15	Не менее 4
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +8	Не менее +9
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 7,5	Не более 8,6
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 215	Не менее 175

3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 45	Не менее 40
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	-	Не более 17,50
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более 25.25	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 гр	м	-	Не менее 16
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 гр	м	Не менее 29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Бег челночный 10x10 м	с	Не более 26,6	Не более 27,6
4.2	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек	количество раз	Не менее 26	Не менее 23
4.3	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	Не менее 244	Не менее 240

Таблица 26

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для зачисления в группы на этап совершения спортивного мастерства

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег 60 м	с	Не более 8,2	Не более 9,6
1.2	Бег 2000 м	мин, с	Не более 8,10	Не более 10,00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 45	Не менее 35
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 12	Не менее 8
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +11	Не менее +15
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 7,2	Не более 8,0
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 215	Не менее 180
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 49	Не менее 43
1.9	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 40	Не менее 27
2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1	Бег 100 м	с	Не более 13,4	Не более 16,0
2.2	Бег 2000 м	мин, с	-	Не более 9,50
2.3	Бег 3000 м	мин, с	Не более 12,40	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 45	Не менее 35
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 12	Не менее 8
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +13	Не менее +16
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 6,9	Не более 7,9
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 230	Не менее 185
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 50	Не менее 44
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	-	Не более 16,30
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более 23.30	-
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500 гр	м	-	Не менее 20
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700 гр	м	Не менее 35	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1	Бег 100 м	с	Не более 13,1	Не более 16,4
3.2	Бег 2000 м	мин, с	-	Не более 10,50
3.3	Бег 3000 м	мин, с	Не более 12,00	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 45	Не менее 35
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество	Не менее 15	Не менее 8

		раз		
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +13	Не менее +16
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 7.1	Не более 8,2
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 240	Не менее 195
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 37	Не менее 35
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	-	Не более 17,30
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более 25.00	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 гр	м	-	Не менее 21
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 гр	м	Не менее 37	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Бег челночный 10x10 м	с	Не более 25,0	Не более 25,5
4.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.	количество раз	Не менее 10	Не менее 7
4.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение.	количество раз	Не менее 10	Не менее 7
4.2	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек	количество раз	Не менее 26	Не менее 24
4.3	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	Не менее 303	Не менее 297

**Контрольно-переводные нормативы общей физической
и специальной физической подготовки
на этапе совершения спортивного мастерства**

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег 60 м	с	Не более 8,2	Не более 9,6
1.2	Бег 2000 м	мин, с	Не более 8,10	Не более 10,00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 45	Не менее 35
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 12	Не менее 8
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +11	Не менее +15
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 7,2	Не более 8,0
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 215	Не менее 180
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 49	Не менее 43
1.9	Метание мяча весом 150 г	м	Не менее 40	Не менее 27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1	Бег 100 м	с	Не более 13,4	Не более 16,0
2.2	Бег 2000 м	мин, с	-	Не более 9,50
2.3	Бег 3000 м	мин, с	Не более 12,40	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 45	Не менее 35
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 12	Не менее 8
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +13	Не менее +16
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 6,9	Не более 7,9
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 230	Не менее 185
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 50	Не менее 44
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	-	Не более 16,30
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более 23.30	-
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500 гр	м	-	Не менее 20
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700 гр	м	Не менее 35	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1	Бег 100 м	с	Не более 13,1	Не более 16,4
3.2	Бег 2000 м	мин, с	-	Не более 10,50
3.3	Бег 3000 м	мин, с	Не более 12,00	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 45	Не менее 35

3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 15	Не менее 8
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +13	Не менее +16
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 7.1	Не более 8,2
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 240	Не менее 195
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 37	Не менее 35
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	-	Не более 17,30
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более 25.00	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 гр	м	-	Не менее 21
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 гр	м	Не менее 37	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Бег челночный 10x10 м	с	Не более 25,0	Не более 25,5
4.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.	количество раз	Не менее 10	Не менее 7
4.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение.	количество раз	Не менее 10	Не менее 7
4.4	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек	количество раз	Не менее 26	Не менее 24
4.5	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	Не менее 303	Не менее 297

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

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1	Бег 100 м	с	Не более 13,4	Не более 15,4
1.2	Бег 2000 м	мин, с	-	Не более 9,50
1.3	Бег 3000 м	мин, с	Не более 12,40	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 50	Не менее 40
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 14	Не менее 10
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +13	Не менее +16
1.7	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 6,9	Не более 7,9
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 230	Не менее 200
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 50	Не менее 44
1.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	-	Не более 16,30
1.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более 23.30	-
1.12	Метание спортивного снаряда весом 500 гр	м	-	Не менее 20
1.13	Метание спортивного снаряда весом 700 гр	м	Не менее 35	-
2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1	Бег 100 м	с	Не более 13,1	Не более 15,4
2.2	Бег 2000 м	мин, с	-	Не более 10,50
2.3	Бег 3000 м	мин, с	Не более 12,00	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 50	Не менее 40
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 15	Не менее 10
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +13	Не менее +16
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 7.1	Не более 8,2
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 240	Не менее 200
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 37	Не менее 35
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	-	Не более 17,30
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более 22.00	-
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500 гр	м	-	Не менее 21
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700 гр	м	Не менее 37	-
3.Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Бег челночный 10x10 м	с	Не более 24,0	Не более 25,0
3.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор	количество	Не менее 10	Не менее 7

	лежа. Вернуться в исходное положение.	раз		
3.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение.	количество раз	Не менее 10	Не менее 7
3.4	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек	количество раз	Не менее 32	Не менее 30
3.5	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	Не менее 321	Не менее 315

Таблица 29

**Контрольно-переводные нормативы общей физической
и специальной физической подготовки
на этапе высшего спортивного мастерства**

№ п/п	Описание упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1	Бег 100 м	с	Не более 13,4	Не более 15,4
1.2	Бег 2000 м	мин, с	-	Не более 9,50
1.3	Бег 3000 м	мин, с	Не более 12,40	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 50	Не менее 40
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 14	Не менее 10
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +13	Не менее +16
1.7	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 6,9	Не более 7,9
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 230	Не менее 200
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 50	Не менее 44
1.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	-	Не более 16,30
1.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более 23.30	-
1.12	Метание спортивного снаряда весом 500 гр	м	-	Не менее 20
1.13	Метание спортивного снаряда весом 700 гр	м	Не менее 35	-
2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1	Бег 100 м	с	Не более 13,1	Не более 15,4
2.2	Бег 2000 м	мин, с	-	Не более 10,50
2.3	Бег 3000 м	мин, с	Не более 12,00	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	Не менее 50	Не менее 40
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	Не менее 15	Не менее 10
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее +13	Не менее +16

2.7	Челночный бег 3x10 м	с	Не более 7.1	Не более 8,2
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее 240	Не менее 200
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	Не менее 37	Не менее 35
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	-	Не более 17,30
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более 22.00	-
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500 гр	м	-	Не менее 21
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700 гр	м	Не менее 37	-
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Бег челночный 10x10 м	с	Не более 24,0	Не более 25,0
3.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.	количество раз	Не менее 10	Не менее 7
3.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение.	количество раз	Не менее 10	Не менее 7
3.4	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек	количество раз	Не менее 32	Не менее 30
3.5	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	Не менее 321	Не менее 315

Методические указания по организации приема нормативов общей физической и специальной физической подготовки

- Бег на 30, 60, 100, 1000, 1500, 2000 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка.

- Прыжки в длину с места толчком двумя ногами. Проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Подтягивание из вися на высокой перекладине. Выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Спортсмен подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на

1 с, продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

- Челночный бег 3x10, 10x10 выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» спортсмен должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.
- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи спортсмен выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.
- Метание мяча весом 150 грамм, метание спортивного снаряда 500 грамм, 700 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров.
- Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.
- Броски набивного мяча «снизу-вперед» двумя руками. Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Выполнение броска – центр тяжести перемещается на носки, туловище выпрямляется, ноги разгибаются, поднимаясь на носки, выполняется движение руками вперед, мяч выпускается по траектории вперед-вверх.
- Поднимание туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.
- Удары по боксерскому мешку за 8 с., 3 мин. Исходное положение: стоя на полу, держа тело прямо. Бить по мешку без остановок короткими повторяющимися ударами максимально быстро.
- Кросс на 3 км, 5 км (по пересеченной местности), прокладывается по территории парка, леса или на любом открытом пространстве по слабопересеченной местности. Место старта и финиша может находиться на стадионе. Следует избегать пересечения трассы кросса с дорогами, сложными препятствиями (глубокие канавы, опасные спуски, густой кустарник и пр.). Прежде чем приступить к выбору и разметке дистанции, следует согласовать район проведения, расположение старта и финиша, намеченные трассы, пути подъезда и места стоянок автомашин. После этого бригада судей во главе с начальником дистанции проводят предварительный выбор трассы, ее измерение и определяют место старта и финиша. Кросс может проводиться по замкнутому маршруту (старт и финиш в одном месте) или по разомкнутому (со стартом и финишем в разных местах) в один или несколько

кругов различной протяженности. Трассы не должны проходить вдоль шоссе, улиц и дорог с интенсивным движением транспорта или пешеходов.

- Техническое мастерство:

* Прыжки через скакалку за 1 мин.

И.П. – основная стойка, скакалка сзади, концы скакалки в руках. Упражнение выполняется без остановки на двух ногах с вращением скакалки вперед, на каждое вращение скакалки – один прыжок. При задевании скакалки ногами и вынужденной остановке счет останавливается и обнуляется. Дается 2 попытки. Фиксируется максимальное количество прыжков без остановки.

Ошибки:

1. Перешагивание скакалки (прыжки с ноги на ногу).

2. Два прыжка на 1 вращение скакалки.

Критерием служит максимальное количество прыжков, выполненных без остановки без ошибок.

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлен в таблице 30

Таблица №30

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Этапы и годы спортивной подготовки					
Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
-	-	Спортивный разряд «третий юношеский»; Спортивный разряд «второй юношеский»; Спортивный разряд «первый юношеский»	Спортивный разряд «третий спортивный разряд»; Спортивный разряд «второй спортивный разряд»; Спортивный разряд «первый спортивный разряд»	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»	Спортивное звание «мастер спорта России»

4. Рабочая программа

Спортивная подготовка представляет собой грамотное использование знаний, методов и средств которые, позволяют направленно воздействовать на спортсмена и обеспечивают необходимую степень готовности к достижениям в области спорта.

Основные виды спортивной подготовки:

Общая физическая подготовка - это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в лыжных гонках.

Техническая подготовка - это формирование рациональной временной, пространственной и динамической структуры движений.

Тактическая подготовка - это умение оперативно решать двигательные задачи, возникающие в процессе гонки.

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

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

Основными средствами спортивной тренировки спортсмена являются физические упражнения, которые условно можно разделить на три группы: общеподготовительные, специально-подготовительные и соревновательные.

К общеподготовительным упражнениям относятся те, которые по форме движения не имеют сходства с соревновательным упражнением, с помощью них решается задача всестороннего функционального развития организма спортсмена, повышается общий уровень работоспособности и координации движений.

Специально-подготовительные упражнения по внешней форме и внутреннему содержанию проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма спортсмена очень близки к избранному виду спорта. Они занимают центральное место в системе тренировок лыжников и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, способствуют направленному воздействию на те или иные системы организма и, решая задачи развития физических способностей, совершенствуют техническое мастерство. Специально-подготовительные упражнения по силе воздействия должны быть идентичными соревновательному упражнению или же несколько превосходить его.

Только при этом условии возможен положительный перекос тренированности. Чем меньше специально-подготовительные упражнения отличаются от соревновательного, тем они более эффективны. Специально-подготовительные упражнения могут избирательно воздействовать на отдельные звенья тела спортсмена - это упражнения локального воздействия; могут также воздействовать на весь организм в целом, т. е. повторяют в тех или иных (облегченных, утяжеленных) условиях тренировочного процесса соревновательные упражнения в целом - это упражнения глобального воздействия. Двигательных.

Соревновательные упражнения - это комплекс двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации и выполняемых в соответствии с существующими правилами соревнований. К этим упражнениям относятся избранный стиль хода, вид дистанции и его варианты.

Методы спортивной тренировки в практических целях принято делить на три группы словесные, наглядные и практические. При подборе методов следует следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсмена, их классификации и уровню подготовленности.

К словесным методам относятся рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ, обсуждение, команда, подсказка и др. Эти методы должны использоваться в лаконичной, образной и доступной форме, особенно при подготовке квалифицированных спортсменов, чему в значительной мере способствуют специальная терминология и сочетание словесных методов с наглядными.

Наглядные методы многообразны и в значительной степени обуславливают действенность процесса тренировки. К ним прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении, непосредственный показ упражнений и их элементов тренером или квалифицированным спортсменом. В последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации - учебные фильмы, видеоманускрипты, записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры. Широко используются также методы ориентирования. Здесь следует различать простейшие ориентиры, которые ограничивают направление движений, преодолеваемое расстояние и так же более сложные - световые, звуковые и механические лидирующие устройства, в том числе с программным управлением и обратной связью. Эти устройства позволяют спортсмену получить информации темпо-ритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить только информацию о движениях и их результатах, но и принудительную коррекцию.

Практические методы упражнений. Основными, относящимися к этой группе, являются метод, строго регламентированного упражнения, а также игровой и соревновательный.

Методы строго регламентированного упражнения очень многообразны и применяются практически при решении почти всех задач, возникающих в процессе

спортивной тренировки. В спортивной практике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся прежде всего две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств. Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененные, конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако, при освоении целостного движения, внимание занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта. Методы, направленные преимущественно на совершенствование двигательных качеств. Структур практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме. В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов непрерывных и интервальных. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и произвольными паузами отдыха.

Игровой метод чаще всего воплощается в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена. При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения соревнований с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач. Соревнования могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

Под структурой учебно-тренировочного процесса следует понимать относительно устойчивый порядок его компонентов (частей), их закономерное

соотношение друг с другом и общую последовательность. В учебно-тренировочном процессе различают три уровня структуры:

-микроструктуру – структуру отдельных учебно-тренировочных занятий и серии занятий в течение недели, которые называются микроциклами (недельными циклами);

-мезоструктуру – структуру средних циклов, включающих серию целенаправленных микроциклов, которые называются мезоциклами (месячный цикл).

- макроструктуру – структуру больших циклов тренировки, включающих серию мезоциклов, которые называются макроциклами (этап, период, годовой цикл, олимпийский цикл).

Узловой структурной единицей учебно-тренировочного процесса является отдельное учебно-тренировочное занятие, в ходе которого используются различные средства тренировки, направленные на решение задач физической, технико-тактической и других видов подготовки. Структура учебно-тренировочных занятий определяется многими факторами, в числе которых: задачи данного занятия, закономерные колебания функциональной активности занимающихся в процессе мышечной деятельности, величина нагрузки занятия, особенности подбора и сочетания тренировочных упражнений.

Деление учебно-тренировочного занятия на подготовительную, основную и заключительную части определяется закономерными изменениями функционального состояния организма спортсмена во время работы. В подготовительной части: разминка, вработывание – выход на необходимую функциональную активность систем и органов спортсмена. В основной части: решение тренировочных задач данного занятия. В заключительной части: использование мероприятий, приводящих к снижению функциональной активности организма спортсмена и приведение его в состояние, близкое к до рабочему.

В подготовительной части проводятся вводно-организующая часть, общая и специальная разминка. Выполнение разминки (комплекса специально подобранных упражнений) способствует оптимальной подготовке организма к предстоящей работе. Разминку принято делить на две части: общую и специальную. В первой части разминки используются различные общеподготовительные упражнения для повышения общей работоспособности организма. Во второй части разминки принимают специально-подготовительные упражнения. Она направлена на создание оптимального состояния тех центральных и периферических звеньев двигательного аппарата спортсмена, которые определяют эффективность его деятельности в основной части занятия, а также на усиление вегетативных функций, обеспечивающих эту деятельность. Продолжительность разминки, подбор упражнений и их соотношения зависят от индивидуальных особенностей спортсмена, характера предстоящей работы, условий внешней среды. Как правило, подготовительная часть занимает 10 – 15 % от общего времени тренировочного занятия.

В основной части занятия решаются его главные задачи. Для их решения применяются различные средства и методы, подбираются разные по величине и направленности тренировочные нагрузки (большие, значительные, средние, малые). Продолжительность основной части занятия зависит от характера и методики применяемых упражнений, величины тренировочной нагрузки. Подбор упражнений, их число определяет направленность занятий и его нагрузку. Основная часть составляет в среднем 2/3 времени от продолжительности всего занятия (70 – 75 %).

В заключительной части занятия постепенно снижается интенсивность работы для того, чтобы привести организм спортсмена в состояние, близкое к дорабочему и создать условия, благоприятствующие интенсивному протеканию восстановительных процессов. Для этого применяются: медленный бег и подобные малоинтенсивные упражнения циклического характера, упражнения на растягивание и расслабление мышц. В конце заключительной части занятия, как правило, подводятся итоги занятия.

Теоретическая подготовка

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

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

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить занимающихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «бокса», его истории и предназначению. Причем, в группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В тренировочных группах теоретический материал распространяется на весь период спортивной подготовки. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в

целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

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

Примерные темы теоретической подготовки боксеров представлены в таблице 31.

Таблица 31

Примерные темы теоретической подготовки боксеров

№	Название темы	Краткое содержание темы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.
2	Гигиена боксера. Врачебный контроль	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений. Медицинское обеспечение занятий.
3	Оказание первой медицинской помощи	Основные мероприятия, объем и виды первой медицинской помощи. Состав аптечки первой помощи.
4	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.
5	Зарождение и история развития бокса	История бокса и ее развитие.
6	Правила и организация соревнований по боксу	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.
7	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.
8	Общая характеристика спортивной	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая

	тренировки	подготовка. Роль спортивного режима и питания.
9	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.
10	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.
11	Анализ соревновательной деятельности боксеров	Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями.
12	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.
13	Федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу	Понятия, требования вида спорта

Общая физическая подготовка

Под влиянием общей физической подготовки улучшается здоровье спортсмена, организм его становится совершеннее. Спортсмен лучше вое-, принимает тренировочные нагрузки, быстрее к ним приспосабливается и достигает более высокого уровня развития двигательных качеств, наиболее успешно овладевает техническими навыками. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки.

Физические упражнения прямого влияния должны быть сходны по координации и характеру с движениями и действиями в избранном виде спорта. Если к косвенным упражнениям для боксера можно отнести такие, как прыжки, гребля, плавание, лыжи, то к прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание,

бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств. Некоторые виды физических упражнений, в общем положительно воздействующие на боксера, в то же время могут отрицательно влиять на формирование необходимых навыков и воспитание нужных качеств. Так, например, фехтование по быстроте движений относится к сложным двигательным реакциям, но прямая спина, развернутые стопы, сильно согнутые в коленях ноги, ограниченность направлений передвижения не способствуют, а, может, вредят развитию координации, ловкости боксера; упражнения в жиме штанги большой массы могут развивать силу верхних конечностей и вместе с тем ограничивать в быстроте нанесения ударов и т. д. Поэтому важно подбирать такие виды упражнений, которые способствовали бы совершенствованию функций организма в нужном боксеру направлении и в то же время положительно влияли на формирование необходимых умений и навыков (или, в крайнем случае, не препятствовали их формированию). Как правило, каждое упражнение имеет основную направленность (например, развивает быстроту), но одновременно помогает формированию и других качеств.

Специальная физическая подготовка

Направленность специальной физической подготовки в практике бокса тесно связана с технико-тактическим разнообразием боевых приемов, выполняемых с различной амплитудой, разной скоростью и силой, из самых необычных положений. В связи с этим, специальная физическая подготовка решает задачи развития в самых широких диапазонах тех физических качеств, которые способствуют наиболее успешному ведению соревновательных поединков. Материал включать для занятия всех уровней подготовки, на протяжении всех лет обучения, дозируя объем и интенсивность применяемых упражнений.

Технико-тактическая подготовка

Сложившаяся практика обучения технике и тактике бокса свидетельствует о том, что обучение технике по времени опережает обучение тактике, но идет параллельно. Обучение технике основных положений боксера предопределяет и тактическую значимость этих элементов технической подготовки боксеров. Умение четко и целесообразно передвигаться по рингу, сохраняя при этом боевую стойку и необходимую дистанцию до противника, - эти первые упражнения по изучению тактики бокса, которые изучаются на первых же занятиях.

Одной из центральных задач на этапе начальной и углубленной спортивной специализации являются формирование и развитие технико-тактической подготовленности боксеров, в процессе реализации которой они овладевают и

совершенствуют широкий круг арсенала боевых действий, вырабатывают тактические способы решения боевых задач.

Основной путь повышения уровня технико-тактического мастерства состоит в целевом подходе к тренировке с учетом особенностей соревновательной деятельности. Этот подход заключается в направленном формировании и совершенствовании тактических действий с помощью упражнений, в которых моделируются соответствующие условия и ситуации, встречающиеся на соревнованиях.

При индивидуализации технико-тактической подготовки нельзя формировать однообразную технику и тактику спортсмена, поскольку «чистые» стили ведения боя встречаются крайне редко. Чаще наблюдаются «смешанные» стили при большем или меньшем преобладании тактики атаки или контратаки. В случае уравнивания последних боксер отличается комбинированным стилем. Таким образом, спортсмены того или иного стиля ведения боя, преимущественно используя характерные для них приемы и способы ведения соревновательной борьбы, все же нередко используют технико-тактический арсенал других стилей.

В зависимости от дистанции, на которой ведется поединок, можно выделить три основных тактических вида боя: бой на дальней, средней и ближней дистанциях.

В зависимости от применяемых средств ведения боя и характера поединка принято различать две основные формы: атакующую и контратакующую.

Отдельную форму ведения боя представляет комбинационный бой, включающий в себя сочетание и чередование боевых действий на различных дистанциях и в различных формах: атакующей и контратакующей.

Опираясь на теорию деятельности, все действия в боксе можно разделить на: подготовительные, обеспечивающие выполнение основного атакующего или контратакующего удара; основные - нанесение удара или (ударов) и заключительные действия - обязательный выход из сферы боя. Все эти компоненты боевых действий должны находиться в тесной взаимосвязи и взаимообусловленности. Выпадение одного из этих компонентов боевых действий значительно, а подчас и полностью снижает их эффективность. Важным условием эффективности тактических действий является обязательное сочетание их с защитными действиями.

Подготовительные действия могут быть выполнены с помощью ног, рук, туловища и различных сочетаний этих элементов технико-тактических действий. Чаще всего в боевой практике встречаются комбинации этих элементов подготовительных действий. При этом главное место среди них должна занимать работа ног, так как именно с помощью различных передвижений боксер подбирает дистанцию, создает удобное исходное положение для нанесения решительного удара или серии ударов. Подготовительные действия с помощью рук создают возможность «запутать» противника и создать исходное положение для нанесения решительного удара. Подготовительные действия с помощью туловища чаще всего используются для того, чтобы вывести противника из равновесия и воспользоваться

создавшимся положением для проведения атаки или контратаки акцентированным ударом или серией ударов.

Основное действие осуществляется с помощью нескольких вариантов. При атаке боксер пользуется серией ударов или акцентированным одиночным ударом. Контратакующие действия чаще всего осуществляются на первый или второй удар атакующего противника. Для этого боксер использует одиночные удары или серии ударов. Одним из главных требований, предъявляемых к осуществлению основного действия, является обязательное сочетание выполнения ударов с защитами. Если боксер пренебрегает защитами, то в момент атаки он может пропустить сильный встречный удар и проиграть бой нокаутом.

Заключительное действие - это та часть технико-тактического действия, отсутствие которой может свести к минимуму его эффект. Боксер, который после осуществления своих основных действий остается в сфере боя, рискует пропустить сильный ответный удар и проиграть бой досрочно. Заклучительные действия могут выполняться несколькими способами: выходом из сферы боя шагами назад, влево и вправо, а также передвижением по кругу с заходом за спину противника. Возможны варианты сокращения дистанции, захваты противника, вхождение в клинч. Все эти действия могут выполняться в сочетании с ударами - одиночными и сериями.

Основные требования, предъявляемые к различным тактическим действиям.

Атака, контратака. Известно, что эффект атаки или контратаки зависит от их неожиданности. В связи с этим, основным требованием, которое предъявляется к этим технико-тактическим действиям является их тщательная подготовка. Исходя из этого положения, следует, что эффект атакующих или контратакующих действий определяется: 1) разнообразными подготовительными действиями, которые обеспечивают нанесение ударов из-за пределов оперативного поля восприятия; 2) нанесением серий ударов в голову, что затрудняет процессы зрительных восприятий и обеспечивает неожиданность ударов; 3) умелым и своевременным применением встречных ударов в момент атаки противника, когда он принимает неудобное исходное положение и встречный удар (скорость которого, а следовательно, и сила увеличиваются за счет суммирования скорости нанесения удара и скорости движения противника); 4) неожиданным ударом из нестандартного положения, когда противник не был готов к защите.

Защита. Условно защитные действия можно подразделить на активные и пассивные. К активным защитным действиям мы относим те, которые создают удобное исходное положение для последующей контратаки ответными ударами или сочетаются с нанесением встречных ударов. К ним можно отнести: уклоны, нырки, отбивы и различные варианты их сочетания. Пассивные защиты обеспечивают боксеру возможность нейтрализовать неожиданную атаку противника, восстановить свои силы после пропущенного сильного удара, утомить противника и нанести ему неожиданный сильный удар или серию ударов. К пассивным защитами можно отнести: подставки, накладки, отклоны, шаги назад, клинчи.

Сам процесс совершенствования в технике и тактике боксеров может содержать элементы импровизации в овладении новым вариантом приема. Естественно, используются и такие общепринятые методы обучения, как целостный или по частям, а также правила применения физических упражнений для формирования двигательного навыка, вытекающие из дидактических принципов сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности, индивидуализации обучения, прочности.

Психологическая подготовка и воспитательная работа

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путем формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются:

овладение занимающегося специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Напомним, что мотив - это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность - состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования.

Высочайшая мотивация достижений, определяемая как желание добиться результата, мобилизует возможности спортсмена, вскрывает творческий потенциал, заставляет его искать и находить интереснейшие варианты поведения, дает чувство меры, ответственности и все необходимое для высокого результата, если не сразу, то по истечении определенного времени. Спортсмен внутренне преображается, становится достойным рекордных высот, проявляет лучшие качества. Конечно, в данном случае речь идет о желании достичь победы, оставаясь в рамках правил и высоких нравственных идеалов.

Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, соответственно, влияя на это желание (мотивацию), можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению.

В практике бокса задача мотивации решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением ее уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, убеждений, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться тот вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

Средства и методы психологической подготовки: По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- Психолого-педагогические - убеждающие, направляющие, двигательные.
- Поведенческо-организующие, социально-организующие: психологические-суггестивные,
- Психофизиологические аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на: средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы; средства воздействия на интеллектуальную сферу; средства воздействия на эмоциональную сферу; средства воздействия на волевую сферу; средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

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

Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.

Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорацио-нализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

Сублемация - представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать

завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером, так как в настоящее время тренер не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

Развитие волевых качеств боксера

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это настойчивость.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с сильными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер должен обсудить с боксером все положительные и отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание.

В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению дайной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести. Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач: ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности. Формирование у спортсмена психических «внутренних опор», об-

легчающих преодоление психических барьеров; преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником; моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксер перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы; признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность): ощущение сердцебиения; сухость во рту; частая зевота; неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию; влажные ладони и ступни; изменение голоса (хриплый голос); дрожание мышц, пальцев рук (тремор); покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика); ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для единоборца и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности: заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира; бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом; ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль; мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой; любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления; раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей; спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью; спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу: средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник - левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.); организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя; аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление единокорца о себе и своем теле. Зная в подробности свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.), и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и(или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений. Первое - потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад; второе - статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников-соревнований по бодибилдингу); третье - расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2-3 мин. Ее задача - добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение {лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз.

В 4-й части спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование - форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого – жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», - сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника.

Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, - важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Секундирование обычно начинается за 20-30 мин до начала боя.

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);

- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;

- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;

- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;

- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;

- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;

- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;

- формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирования перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в

последующем, Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось, Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушении во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающегося поединка, например такого: «Если тебе сейчас так плохо - иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!».

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

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

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности: Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.). Повышение эмоционального фона тренировочных занятий. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления

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

Психологические методы восстановления

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

Методические рекомендации

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

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

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

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

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивной школе.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется: Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц; Надевать тренировочный костюм в холодную погоду; Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы; Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям; Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах; Применять упражнения на расслабление, растягивание и массаж; Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Данный раздел программы должен включать широкий круг средств и мероприятий для восстановления работоспособности обучающихся с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

На высших этапах спортивной подготовки основными являются педагогические средства восстановления (при неправильном построении

тренировки остальные средства восстановления оказываются не эффективными), т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для начальной подготовки. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Инструкторская и судейская практика

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

Решение этих задач целесообразно начинать с этапа начальной подготовки и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Занимающиеся должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и умение их исправлять. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований.

Тренеру необходимо научить занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирований, анализировать выступления в соревнованиях.

Принимать участие в судействе в спортивных и общеобразовательных школах в роли судьи.

Периоды отдыха

Отдых следует рассматривать как важную составную часть тренировочного процесса. В процессе отдыха происходит восстановление организма после тренировочных нагрузок. Оно базируется на общеизвестном положении физиологии о фазовом характере изменений работоспособности после выполнения тренировочных нагрузок. Нагрузка вызывает утомление организма (первая фаза), которое сменяется восстановлением (вторая фаза), а затем и сверхвосстановлением (третья фаза). Продолжительность каждой фазы в значительной степени зависит от целого ряда факторов - объема, интенсивности и направленности выполненной нагрузки, возраста и уровня тренированности, условий отдыха и индивидуальных особенностей организма. Интервалы отдыха связаны с продолжительностью указанных фаз. Для обеспечения непрерывности тренировочного процесса необходимо планировать каждую последующую нагрузку в основном на фазу сверхвосстановления после отдельного тренировочного занятия. Более длительный интервал отдыха не обеспечивает достаточно высокого темпа прироста результатов, а чрезмерное удлинение отдыха может просто стабилизировать работоспособность. В отдельных случаях квалифицированные боксеры проводят несколько занятий на фоне некоторого недовосстановления с последующим большим интервалом отдыха (для обеспечения восстановления). В практике работы с боксерами продолжительность интервалов отдыха обычно устанавливается на основании данных педагогического и врачебного (научного) контроля за состоянием лыжника после отдельных занятий или тренировочных циклов. Кроме этого, учитывается самочувствие боксеров. При определении продолжительности интервалов отдыха можно исходить из практического опыта и знаний тренера и самого спортсмена. Вместе с тем необходимо оценивать влияние внешних условий, а также условий труда, учебы, быта и т.д.

Годичный цикл состоит из периодов: переходный период, предсоревновательный период, соревновательный период. Основными задачами переходного периода являются обеспечение полноценного отдыха после напряжённых тренировочных и соревновательных нагрузок. Кроме того необходимо поддержание тренированности на определённом (минимальном) уровне для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного годового цикла. Главное – психологическая разгрузка и переключение. Особое внимание должно быть обращено на полноценное физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи определяют продолжительность переходного периода, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и так далее. Продолжительность переходного периода обычно колеблется от 2 до 6 недель и зависит от этапа многолетней подготовки, на котором находится спортсмен, системы построения тренировочного процесса в течение года, продолжительности соревновательного периода (количества стартов),

индивидуальных особенностей спортсмена. Иногда спортсмены получают травмы или дают о себе знать старые травмы. Переходный период — это то время, когда можно провести активную терапию по восстановлению или минимизации последствий полученных травм.

Тестирование и контроль

Планирование и контроль неотделимы друг от друга. С целью получения достоверной и надежной информации в практике спорта используются разнообразные методы контроля:

- сбор мнений спортсменов и тренеров;
- анализ рабочей документации тренировочного процесса;
- педагогические наблюдения во время тренировки и соревнований;
- определение и регистрация показателей, характеризующих деятельность спортсменов на тренировочных занятиях (хронометрирование, пульсометрия, динамометрия, видеозапись и т.д.)
- тесты (контрольные испытания) различных сторон подготовленности спортсменов;
- медико-биологические измерения и др.

Контроль в подготовке спортсменов должен предусматривать, прежде всего, оценку тренировочных и соревновательных нагрузок, поскольку они являются основным фактором воздействия на развитие спортивной работоспособности, состояния спортсменов, их подготовленность (физическая, техническая и др.), спортивные результаты спортсменов и их поведение на соревнованиях.

Период участия в спортивных мероприятиях (спортивных соревнованиях, тренировочных мероприятиях)

Спортивные мероприятия (спортивные соревнования, тренировочные мероприятия) являются частью тренировочного процесса и проводятся согласно календарного плана. Официальные физкультурные и спортивные мероприятия организуются и проводятся в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарными планами физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации, календарными планами физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Рекомендации по проведению тренировочных занятий и обеспечению техники безопасности при их проведении

Главная задача, стоящая перед тренером и спортсменом - достижение наивысшего спортивного результата на соответствующем этапе спортивной подготовки.

Для осуществления эффективного тренировочного процесса следует руководствоваться следующими принципами:

1) Единство общей и специальной подготовки спортсмена, результаты спортивных достижений которого зависят от его разностороннего развития,

взаимодействия всех его органов, систем и функций организма в процессе жизнедеятельности, а также применения двигательных умений и навыков.

Единство общей и специальной подготовки рассматривается как конкретно преломляющийся в спортивной тренировке принцип всестороннего развития личности, однако не всякое соотношение общей и специальной подготовки в тренировочном процессе в виде спорта «бокс» способствует росту спортивных результатов. Это соотношение зависит от специфики вида спорта, этапа спортивной подготовки, возраста и квалификации конкретного спортсмена.

2) Непрерывность тренировочного процесса.

Спортивная подготовка – это многолетний и круглогодичный тренировочный процесс, все звенья которого взаимосвязаны и направлены на достижение максимальных спортивных результатов в выбранном виде спорта в течение всего времени.

Воздействие каждого последующего тренировочного задания, занятия, микроцикла, этапа, периода в процессе тренировки «наслаивается» на результаты, достигнутые в предыдущем этапе, закрепляя и совершенствуя положительные изменения в организме спортсмена. Связь между этими звеньями следует основывать на отдельных эффектах тренировки.

Интервалы между занятиями устанавливаются в пределах, позволяющих соблюдать общую тенденцию развития тренированности. Отдых должен быть достаточным для восстановления спортсмена, при этом периодически допускается проведение занятий, микроциклов и даже мезоциклов на фоне неполного восстановления.

3) Единство постепенности тенденции к максимальным нагрузкам.

Увеличение тренировочных нагрузок достигается путем неуклонного повышения объема и интенсивности тренировочных нагрузок, постепенного усложнения требований к подготовке спортсменов и должно быть индивидуальным.

4) Волнообразность динамики нагрузок, вариативность нагрузок.

Процесс спортивной подготовки требует повышения объема и интенсивности нагрузок. Однако увеличение нагрузок приводит сначала к стабилизации интенсивности, а затем ее снижению, поэтому динамика тренировочных нагрузок не может иметь вид прямой линии, она приобретает волнообразный характер. Волнообразная динамика нагрузок характерна для различных единиц в структуре тренировочного процесса (тренировочных заданий, занятий, микроциклов, мезоциклов и так далее). Закономерности колебаний различных волн зависят от многих факторов: индивидуальных особенностей спортсмена, особенностей вида спорта, этапа многолетней тренировки и других факторов.

Последовательность наращивания тренировочных нагрузок определенной направленности приводит к стабилизации результатов, а иногда и к их ухудшению, поэтому рекомендуется разнообразить их воздействие в тренировочных занятиях.

Вариативность, как методический, прием решает вопрос разнообразия тренировочного воздействия на спортсмена и в большей степени необходима в тренировках спортсменов.

Вариативность нагрузок способствует повышению работоспособности при выполнении, как отдельного упражнения, так и программ занятий и микроциклов, оптимализации объема работы.

5) Цикличность тренировочного процесса.

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

Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

1. Требования безопасности:

- К проведению тренировочного занятия по боксу допускается тренер, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.
- Опасные факторы:
 - травмы при несоблюдении правил по боксу;
 - травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности покрытия;
 - наличие посторонних предметов в зале.
- Освещение зала должно соответствовать санитарным нормам;
- Спортивный зал должен быть оснащен вентиляцией;
- Иметь в зале необходимые средства первой медицинской помощи (аптечку);
- Все светильники и радиаторы отопления должны быть защищены ограждением;
- Следить за безопасной расстановкой снарядов. Использовать только исправный спортивный инвентарь;
- Обеспечить страховку во время занятий на снарядах, а также во время занятий с отягощениями;
- Тренер обязан являться на занятия первым, а уходить последним, удостоверившись, что все занимающиеся покинули место занятий.

2. Требования безопасности перед началом занятий:

- Ознакомить занимающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного занятия.
- Проверить состояние здоровья занимающихся перед тренировкой;
- Проверить состояние спортивной формы;
- Проверить наличие необходимых защитных приспособлений.

3. Требования безопасности во время занятий:

- Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе;
- Не выполнять технических действий без тренера;

- Занимающиеся должны располагаться по площади зала, соблюдая достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- Не выполнять упражнения на влажной поверхности пола, покрытия;
- При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений;
- Соблюдать дисциплину на занятиях.

4. Требования безопасности по окончанию занятий:

- Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- Снять спортивную форму;
- Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Рекомендации по планированию спортивных результатов.

Занятия спортом предполагают формирование у спортсменов установки на высокие спортивные достижения и постоянное их улучшение. Если при использовании физических упражнений без спортивных целей намечается лишь некоторая, не предельно возможная степень достижений, то для спортивной деятельности характерна направленность к максимуму. Этот максимум для разных спортсменов различен, общее же - в стремлении каждого достичь наивысшего спортивного результата в выбранном виде спорта.

Спортивные достижения отражают конкретные показатели развития физических качеств, умений и навыков спортсменов.

Достижение наивысших спортивных результатов реализуется посредством систематической тренировочной деятельности с использованием наиболее действенных средств и методов, углубленной круглогодичной и многолетней специальной подготовки в выбранном виде спорта.

Спортивная специализация характеризуется наиболее оптимальным распределением времени и усилий в процессе спортивной подготовки и направлена на совершенствование физических качеств спортсмена. При построении спортивной тренировки чрезвычайно важен учет индивидуальных особенностей спортсмена применительно к виду спорта, которым он занимается. Специализация определяется в соответствии с индивидуальными особенностями спортсмена, дает возможность наиболее полно выявить его одаренность в области спорта и достичь наивысшего спортивного результата.

4.1.Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

4.1.1.Этап начальной подготовки

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе, о виде спорта «бокс»;
- формирование двигательных умений и навыков в том числе, в виде спорта «бокс»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

Примерные учебно-тематические планы на этапе начальной подготовки представлены в таблицах 32-33

Учебно-тематический план
этапа начальной подготовки до года (4,5 часа в неделю)

Направленность и основные средства тренировки		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка - 104 часа		8	8	8	8	8	10	10	10	10	8	8	8
1	Разминочный бег, ОРУ	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1
2	Кроссовая подготовка	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1
3	Подвижные, спортивные игры	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1
4	Упражнения для развития силы, скоростно-силовые упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
5	Упражнения для развития гибкости, элементы акробатики	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Упражнения для развития ловкости, координации	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
7	Упражнения для развития быстроты, выносливости	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1
Специальная физическая подготовка - 34 часа		2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3
1	Прыжки со скакалкой	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
2	Передвижения с отягощениями	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
3	Упражнения на боксерских снарядах		0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
4	Имитационные упражнения	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
5	Метание набивных мячей	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
6	Специальные упражнения		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
Техническая подготовка - 72 часа		6	7	6	6	6	6	6	6	5	6	6	6
1	Техника передвижений	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2
2	Техника ударов	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Техника приемов защиты	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Тактическая подготовка - 3 часа					1						1		1
1	Использование боевых приемов в игровых ситуациях				1						1		
2	Тренировочные бои												1
Теоретическая подготовка - 8 часов		1	1	1	1					1	1	1	1
Психологическая подготовка - 4 часа			1	1	1							1	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – 3 часа				1		1					1		
Инструкторская практика													
Судейская практика													
Медицинские, медико-биологические мероприятия – 3 часа		1						1		1			
Восстановительные мероприятия – 3 часа						1			1				1
Участие в спортивных соревнованиях													
		согласно календарного плана											
Всего часов - 234		18	20	20	20	18	19	20	20	20	20	19	20

Учебно-тематический план
этапа начальной подготовки свыше года (6 часов в неделю)

Направленность и основные средства тренировки		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка - 114 часов		8	8	8	8	8	14	14	14	8	8	8	8
1	Разминочный бег, ОРУ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Кроссовая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Подвижные, спортивные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Упражнения для развития силы, скоростно-силовые упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Упражнения для развития гибкости, элементы акробатики	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Упражнения для развития ловкости, координации	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Упражнения для развития быстроты, выносливости	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Специальная физическая подготовка - 54 часа		4	4	4	4	4	5	6	6	5	4	4	4
1	Прыжки со скакалкой	1		1		1	1	1	1				1
2	Передвижения с отягощениями		1		1		1	1	1	1		1	
3	Упражнения на боксерских снарядах	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Имитационные упражнения	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
5	Метание набивных мячей			1				1	1		1		
6	Специальные упражнения	1			1	1	1	1	1	1	1	1	1
Техническая подготовка - 106 часов		10	10	11	10	11	4	4	5	10	10	10	11
1	Техника передвижений	3	4	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3
2	Техника ударов	3	3	4	4	4	2	2	2	3	4	4	4
3	Техника приемов защиты	4	3	4	3	4	1	1	2	4	3	3	4
Тактическая подготовка - 8 часов		1	1	1	1					1	1	1	1
1	Использование боевых приемов в игровых ситуациях	1								1			
2	Тренировочные бои		1								1		
3	Спарринги			1	1							1	1
Теоретическая подготовка - 11 часов		1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1
Психологическая подготовка - 6 часов		1	1		1						1	1	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – 3 часа				1		1					1		
Инструкторская практика													
Судейская практика													
Медицинские, медико-биологические мероприятия – 5 часов		1				1	1	1		1			
Восстановительные мероприятия – 5 часов			1		1		1	1				1	
Участие в спортивных соревнованиях													
согласно календарного плана													
Всего часов – 312		26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26	26

4.1.2 Учебно-тренировочный этап

Основные задачи:

- формирование устойчивого интереса к занятиям вида спорта «бокс»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, виду спорта «бокс»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Примерные учебно-тематические планы на учебно-тренировочном этапе представлены в таблицах 34-35

Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа до трех лет (10 часов в неделю)

Направленность и основные средства тренировки		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка - 108 часов		8	8	8	8	10	10	10	10	10	10	8	8
1	Разминочный бег, ОРУ	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
2	Кроссовая подготовка	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1
3	Подвижные, спортивные игры	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1
4	Упражнения для развития силы, скоростно-силовые упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Упражнения для развития гибкости, элементы акробатики	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
6	Упражнения для развития ловкости, координации	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
7	Упражнения для развития быстроты, выносливости	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
Специальная физическая подготовка - 90 часов		8	8	8	8	8	10	10	10	8	8	8	8
1	Прыжки со скакалкой	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1
2	Передвижения с отягощениями	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
3	Упражнения на боксерских снарядах	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Имитационные упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Метание набивных мячей	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Специальные упражнения	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1
Техническая подготовка - 172 часа		15	18	17	17	16	12	20	21	15	15	15	17
1	Техника передвижений	5	6	5	5	5	4	6	7	5	5	5	5
2	Техника ударов	5	6	6	6	5	4	7	7	5	5	5	6
3	Техника приемов защиты	5	6	6	6	6	4	7	7	5	5	5	6
Тактическая подготовка - 24 часа		5	4	4	4	4	4			4	4	5	4
1	Использование боевых приемов в игровых ситуациях	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Тренировочные бои	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1
3	Спарринги	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Теоретическая подготовка - 14 часов		1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2
Психологическая подготовка - 16 часов		2	2	2	2					2	2	2	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – 3 часа				1		1					1		
Инструкторская практика – 4 часа					1		1			1	1		
Судейская практика – 8 часов		1	1	1	1	1	1					1	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия – 6 часов		1		1			1	1	1	1		1	
Восстановительные мероприятия -6 часов			1		1		1	1			1		1
Участие в спортивных соревнованиях – 12 часов		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
		согласно календарного плана											
Всего часов -520		42	44	44	44	42	42	44	44	44	44	42	44

Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа свыше трех лет (16 часов в неделю)

Направленность и основные средства тренировки		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка - 138 часов		10	10	10	10	10	17	16	15	10	10	10	10
1	Разминочный бег, ОРУ	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1
2	Кроссовая подготовка	2	2	2	2	2	5	5	4	2	2	2	2
3	Подвижные, спортивные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Упражнения для развития силы, скоростно-силовые упражнения	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2
5	Упражнения для развития гибкости, элементы акробатики	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1
6	Упражнения для развития ловкости, координации	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1
7	Упражнения для развития быстроты, выносливости	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Специальная физическая подготовка - 166 часов		12	16	12	13	10	11	24	15	12	13	11	16
1	Прыжки со скакалкой	2	3	2	3	2	2	5	3	2	3	2	3
2	Передвижения с отягощениями	2	3	2	2	2	2	5	3	2	2	2	3
3	Упражнения на боксерских снарядах	3	4	3	3	2	3	5	3	3	3	3	4
4	Метание набивных мячей	2	3	2	2	2	2	4	3	2	2	2	3
5	Специальные упражнения	3	3	3	3	2	2	5	3	3	3	2	3
Техническая подготовка - 290 часов		23	23	25	25	25	23	23	25	25	25	25	23
1	Техника передвижений	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7
2	Техника ударов	8	8	9	9	9	8	8	9	9	9	9	8
3	Техника приемов защиты	8	8	9	9	9	8	8	9	9	9	9	8
Тактическая подготовка - 84 часа		8	8	8	8	8	4	4	4	8	8	8	8
1	Имитационные упражнения	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
2	Тренировочные бои	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
3	Использование боевых приемов в игровых ситуациях	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
4	Спарринги	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2
Теоретическая подготовка - 20 часов		2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	1
Психологическая подготовка - 56 часов		6	5	5	5	5	5		5	5	5	5	5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – 3 часа				1		1				1			
Инструкторская практика – 10 часов		1	1	1	1	1			1	1	1	1	1
Судейская практика – 10 часов		1	1	1	1	1			1	1	1	1	1
Медицинские, медико-биологические мероприятия – 12 часов		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Восстановительные мероприятия – 13 часов		1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1
Участие в спортивных соревнованиях – 30 часов		3	3	3	3	3	3			3	3	3	3
согласно календарного плана													
Всего часов - 832		68	70	70	70	68	68	70	70	70	70	68	70

4.1.3 Этап совершенствования спортивного мастерства

Основные задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Примерный учебно-тематический план на этапе совершенствования спортивного мастерства представлен в таблице 36.

Учебно-тематический план
этапа совершенствования спортивного мастерства (20 часов в неделю)

Направленность и основные средства тренировки		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка - 142 часа		11	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	11
1	Разминочный бег, ОРУ	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2	Кроссовая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3	Подвижные, спортивные игры	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
4	Упражнения для развития силы, скоростно-силовые упражнения	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
5	Упражнения для развития гибкости, элементы акробатики	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
6	Упражнения для развития ловкости, координации	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1
7	Упражнения для развития быстроты, выносливости	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Специальная физическая подготовка - 190 часов		13	14	13	12	13	23	23	23	13	14	14	15
1	Прыжки со скакалкой	3	3	3	2	3	5	5	5	3	3	3	3
2	Передвижения с отягощениями	2	3	2	2	2	4	4	4	3	3	3	3
3	Упражнения на боксерских снарядах	3	3	3	3	3	5	5	5	3	3	3	3
4	Метание набивных мячей	2	2	2	2	2	4	4	4	3	3	3	3
5	Специальные упражнения	3	3	3	3	3	5	5	5	3	3	3	3
Техническая подготовка - 348 часов		29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29	29
1	Техника передвижений	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9
2	Техника ударов	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3	Техника приемов защиты	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Тактическая подготовка - 100 часов		10	10	10	10	10	3	3	4	10	10	10	10
1	Имитационные упражнения	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3
2	Тренировочные бои	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3
3	Спарринги	4	4	4	4	4	1	1	2	4	4	4	4
Теоретическая подготовка - 35 часов		3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Психологическая подготовка - 78 часов		7	7	7	7	7	5	5	5	7	7	7	7
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – 3 часа				1		1					1		
Инструкторская практика – 10 часов		1	1	1	1	1			1	1	1	1	1
Судейская практика – 36 часов		3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
Медицинские, медико-биологические мероприятия – 20 часов		2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2
Восстановительные мероприятия – 30 часов		2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2
Участие в спортивных соревнованиях – 48 часов		5	5	4	5	3	3	3	3	3	4	5	5
согласно календарного плана													
Всего часов -1040		86	86	86	86	86	86	86	88	86	88	88	88

4.1.4 Этап высшего спортивного мастерства

Основные задачи:

- повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «боксу»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Примерный учебно-тематический план на этапе высшего спортивного мастерства представлен в таблице 37.

**Учебно-тематический план
этапа высшего спортивного мастерства (24 часа в неделю)**

Направленность и основные средства тренировки		январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь
Общая физическая подготовка - 124 часа		8	8	8	9	9	16	16	16	9	9	8	8
1	Разминочный бег, ОРУ	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1
2	Кроссовая подготовка	1	1	1	1	1	3	3	3	3	1	1	1
3	Подвижные, спортивные игры	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	1	1
4	Упражнения для развития силы, скоростно-силовые упражнения	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	2	2
5	Упражнения для развития гибкости, элементы акробатики	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1
6	Упражнения для развития ловкости, координации	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1
7	Упражнения для развития быстроты, выносливости	1	1	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1
Специальная физическая подготовка - 252 часа		20	21	20	21	21	16	27	26	19	19	21	21
1	Прыжки со скакалкой	4	4	4	4	5	3	5	5	4	3	4	4
2	Передвижения с отягощениями	4	5	4	4	4	3	5	5	3	4	4	4
3	Упражнения на боксерских снарядах	4	4	4	5	4	3	6	6	4	4	4	4
4	Метание набивных мячей	4	4	4	4	4	3	5	5	4	4	4	4
5	Специальные упражнения	4	4	4	4	4	4	6	5	4	4	5	5
Техническая подготовка - 358 часов		30	30	30	30	30	29	29	30	30	30	30	30
1	Техника передвижений	10	10	10	10	10	9	9	10	10	10	10	10
2	Техника ударов	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
3	Техника приемов защиты	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10
Тактическая подготовка - 193 часа		18	18	18	16	15	15	12	12	15	18	18	18
1	Имитационные упражнения	6	6	6	5	5	5	4	4	5	6	6	6
2	Тренировочные бои	6	6	6	5	5	5	4	4	5	6	6	6
3	Спарринги	6	6	6	6	5	5	4	4	5	6	6	6
Теоретическая подготовка - 40 часов		3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3
Психологическая подготовка - 92 часа		9	9	9	9	9	9	1	1	9	9	9	9
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) – 3 часа				1		1				1			
Инструкторская практика – 12 часов		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Судейская практика – 30 часов		3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	3
Медицинские, медико-биологические мероприятия – 40 часов		3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3
Восстановительные мероприятия – 44 часа		4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3
Участие в спортивных соревнованиях – 60 часов		5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
согласно календарного плана													
Всего часов -1248		104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104	104

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс», согласно ЕВСК, основаны на особенностях вида спорта «боксу» и его спортивных дисциплин и учитываются организацией.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бокс» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку в спортивных соревнованиях.

Для зачисления лиц на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при вхождении их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «боксу» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» не ниже всероссийского уровня.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а так же условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к материально-техническим и кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие 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 проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный номер № 61238);
- обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в таблице 38;
- обеспечение спортивной экипировкой представлены в таблице 39;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно исходя из финансовых возможностей организации;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий исходя из финансовых возможностей организации;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем, экипировкой необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлено в таблицах 38-39.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные	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	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1х2)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	3
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «досянг» (25ммх1мх1м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

№ 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 соревновательные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские соревновательные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				этап начальной подготовки	учебно-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
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса(боксерки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1

14.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России 24.12.2020, № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России 28.03.2019, № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России 21.04.2022, № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России 28.03.2019, № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфика вида спорта «лыжные гонки», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературы.

- Акопян, А.О., Калмыков, Е.В., Кургузов, Г.В., Панков, В.А., Родионов, А.В., Черкасов, А.С. Бокс: Примерная программа. – М.: Советский спорт, 2005
- Батлер, Ф. Наследство чемпионов / Ф. Батлер. - М.: 1992
- Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
- Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
- Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
- Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
- Джераян, Г.О. Техническая подготовка боксера / Г.О. Джераян. М.: ФиС, 1978.
- Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
- Камалетдинов Р.Р. Идущим дорогой через ринг: Учебное пособие. М.: Инсан, 2000.288 с.
- Кливленко, В.М. Быстрота в боксе / В.М. Кливленко. - М.: ФиС, 1996.
- Москаленко Р.В. Бокс. Спортивная энциклопедия. М.: Советский спорт. 2012
- Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями).
- Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс», приказ Минспорта России от 22.11.2022 г № 1055 (зарегистрирован Минюстом России от 20.12.2022, регистрационный номер 71712)
- примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «бокс» приказом Минспорта России от 22.19.2022 г. № 1357
- Приказ от 24 октября 2012 г. № 325 Министерства спорта Российской Федерации «О методических рекомендациях по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»

Список интернет-источников:

1. minsport.gov.ru
2. <http://sport.permkrai.ru/>
3. rusboxing.ru

Перечень аудиовизуальных средств с учётом специфики вида спорта лыжные гонки: экранные и звуковые пособия, рисунки, чертежи, учебные кинофильмы, просмотр сюжетов профессиональных спортсменов