

Государственное бюджетное учреждение города Москвы
«Спортивная школа №4»
Департамента спорта города Москвы
(ГБУ «СШ №4» Москомспорта)

УТВЕРЖДАЮ

Директор

 М.В. Спиридонов

«06» ноября 2018 г.



ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА
БОКС

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Минспорта России от 16 апреля 2018 года № 348

Срок реализации программы – 4 года.

Москва 2018 г.

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта бокс для Государственного бюджетного учреждения города Москвы «Спортивная школа № 4» Департамента спорта города Москвы, разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс (утвержден приказом Минспорта России от 16 апреля 2018 г. № 348), с учетом основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», а также с учётом методических рекомендаций по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены приказом Минспорта России от 24 октября 2012 г. № 325).

Краткая характеристика вида спорта

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

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.

Специфика организации тренировочного процесса. Структура системы многолетней подготовки.

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

В тренировочных группах задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся - состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности, совершенствование технико-тактического арсенала, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основные задачи групп спортивного совершенствования. Перед спортивными школами, деятельность которых направлена на развитие спорта высших достижений, на этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Цель многолетней подготовки юных спортсменов в спортивной школе - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд г. Москвы, России.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;

- от качества организации педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;

- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Основными задачами спортивной подготовки являются:

- привлечение максимального количества детей к занятиям спортом;
- обеспечение всестороннего физического, умственного и психического развития детей;

- подготовка спортсменов высокой квалификации - резерва сборной команды России.

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

Программа содержит следующие разделы:

- пояснительная записка;
- нормативная часть;
- методическая часть;
- система контроля и зачётные требования;
- перечень информационного обеспечения;
- план спортивных мероприятий.

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

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

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

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья занимающихся видом спорта;
- подготовка боксеров высокой квалификации, резерва сборной команды области и сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов.

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

Срок реализации данной программы составляет 4 года.

1. Нормативная часть.

Приложение № 1

1.1.

Пр

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

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления (лет)	Количество лиц (человек)
Этап начальной подготовки	3	10	12 - 15
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12	10 - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	15	4 - 7
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	17	1 - 4

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, минимальному возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальному количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс представлены в таблице 1.

На этап начальной подготовки зачисляются дети на основании результатов индивидуального отбора и достигшие возраста зачисления детей в спортивные школы в соответствии с федеральными государственными требованиями и стандартами спортивной подготовки по боксу.

Перевод и зачисление в учебные группы на тренировочный этап подготовки осуществляются при условии посещения учащимися не менее 75% учебных занятий, сдачи утвержденных контрольно-переводных нормативов, прохождения необходимой подготовки на этапе начальной подготовки не менее 1 года и динамике роста уровня специальной подготовки.

На этап спортивного совершенствования зачисляются обучающиеся, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод обучающихся на следующий год обучения на этом этапе осуществляется при наличии роста спортивных показателей.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, выполнившие норматив мастера спорта. Возраст спортсменов не ограничивается при стабильности их результатов, соответствующих требованиям данного этапа подготовки.

Перевод обучающихся в группу следующего года обучения или этап спортивной подготовки, в том числе и досрочно, осуществляется решением Тренерского совета на основании комплексной оценки следующих разделов подготовки: контрольно-переводные нормативы, теоретические знания, общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая подготовка, результаты медицинского обследования и дисциплинированность. Обучающиеся, не выполнившие эти требования, на следующий этап обучения не переводятся. Решением Тренерского совета эти обучающиеся могут продолжить обучение в группе этого же года обучения повторно или переведены в резервный состав.

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс.

1.2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Приложение №2

Соотношение объемов тренировочного процесса по видам подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс

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

1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс.

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности спортивной подготовки по боксу определены сроком реализации Программы с учетом результатов выступлений спортсменов, проходящих спортивную подготовку.

1.4 Режимы тренировочной работы.

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод занимающихся в следующие группы обуславливаются увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок, стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья и спортивным результатом. Недельный режим спортивной подготовки является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки. Общегодовой объем тренировочной работы, предусмотренный указанными режимами работы, начиная с тренировочного этапа подготовки, может быть сокращен не более, чем на 25 %. Продолжительность одного занятия на этапах начальной подготовки первого года не должна превышать 2-х часов, на этапах начальной подготовки свыше года не должна превышать 3-х, а в тренировочных группах – 4 часов.

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный, начиная с этапа спортивной специализации третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового плана спортивной подготовки, определенного данному этапу. Основными формами спортивной работы в спортивной школе являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализ кинофильмов, видео просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

Годовой объем работы по годам спортивной подготовки определяется из расчета **46 недель** тренировочных занятий в условиях организации, осуществляющей спортивную подготовку и дополнительно **6 недель** работы в условиях спортивно-оздоровительных лагерей и в форме самостоятельных занятий спортсменов по индивидуальным планам в период активного отдыха.

1.5. Предельные тренировочные нагрузки.

В приложение № 4 приводится соотношение объемов тренировочного процесса на разных этапах спортивной подготовки.

Приложение № 4

Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

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

1.6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.

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

На этапе начальной подготовки

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

Сила							+	+		+	+
Выносливость (аэробные возможности)		+	+	+					+	+	+
Анаэробные возможности									+	+	+
Гибкость	+	+	+	+		+	+				
Координационные способности			+	+	+	+					
Равновесие	+	+	+	+	+	+	+	+			

Приложение №6

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс

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

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

1.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности.

Система соревнований является важной частью подготовки спортсменов, проходящих спортивную подготовку. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам спортивную подготовку происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий.

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

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

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

- выполнение плана спортивной подготовки;

- прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

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

1.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Реализация Программы выдвигает требования к материально-технической базе инфраструктуры организации, осуществляющих спортивную подготовку, и условиями:

- наличие тренировочного спортивного зала 36x18;
- наличие тренажерного зала 34,1 кв.м.;
- наличие раздевалок 1- 46 кв.м, душевых 5 -10,5 кв.м;
- наличие медицинского кабинета оборудованного в соответствии с приказом

Приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 1 марта 2016 г. N 134н «О порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение №8)
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
- обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Приложение №7

1.9. Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
Оборудование, спортивный инвентарь			
1.	Груша боксерская набивная	штук	3
2.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
3.	Мешок боксерский	штук	5
4.	Ринг боксерский (6 х6 м) на помосте (8 х 8 м)	комплект	1
Дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5.	Гантели массивные (от 1,5 до 6 кг)	комплект	4
6.	Лапы боксерские	пара	3
7.	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 кг	комплект	3
8.	Мат гимнастический	штук	4
9.	Мяч баскетбольный	штук	2
10.	Мяч теннисные	штук	2
11.	Мяч футбольный	штук	2
12.	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13.	Платформа для подвески боксерских груш	штук	3
14.	Скамейка гимнастическая	штук	5

15.	Скакалка гимнастическая	штук	15
16.	Стенка гимнастическая	штук	6
17.	Штанга тренировочная	комплект	2
18.	Весы до 150 кг	штук	1
19.	Гонг боксерский	штук	1
20.	Секундомер	штук	2
21.	Стенд информационный	штук	1
22.	Табло информационное световое электронное	комплект	1
23.	Часы стрелочные информационные	штук	1
24.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
25.	Урна - плевательница	штук	2
26.	Зеркало (0,6x2 м)	комплект	6
27.	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

Приложение №8

1.10. Обеспечение спортивной экипировкой.

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	№ Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				ЭНП		ЭТСС		ЭССМ		ЭВСМ	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1	Боксерки (обувь для бокса)	пара	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
2	Боксерская майка	штук	на занимающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
3	Боксерские трусы	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
4	Носки утепленные	пара	на занимающегося	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Халат	штук	на занимающегося	-	-	-	-	1	2	1	2
7	Протектор-бандаж для паха	штук	на занимающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Перчатки	пара	на	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5

	боксерские снарядные		занимаю щегося								
9	Перчатки боксерские	пара	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
10.	Эластичные бинты	штук	на занимаю щегося	-	-	2	0,5	4	0,5	4	0,5
11.	Капа (зубной протектор)	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	2	1	2	1
12.	Шлем боксерский	штук	на занимаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1

Приложение № 9

1.11. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки.

Период подготовки	Год подготовки	Минимальный возраст для зачисления	Наполняемость групп	Разрядные требования	Требования по физической, технической и спортивной подготовке на конец года	Дополнительные требования
ЭНП	1-й	10	12-15		Выполнение нормативов ОФП,СФП,ТТП	
	2-й	11	12-15			
	3-й	12	12-15			
ТЭ	1-й	12	10-12		Выполнение нормативов ЕВСК, ОФП,СФП,ТТП	
	2-й	13	10-12			
	3-й	14	10-12			
ЭССМ	1-й	15	4-7	I, КМС	Выполнение нормативов ОФП	Достижение спортивных результатов
	2-й	16	4-7	КМС		
	3-й	17	4-7	КМС		
ЭВСМ		Без ограничений	1-4	МС, МСМК	Выполнение нормативов ОФП	Достижение спортивных результатов

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

1.12. Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Это объясняется тем, что на начальных ее этапах приобретение спортивно-технических навыков и повышение функциональной подготовленности происходят быстрее и достигаются чаще всего более простыми, общими для больших групп спортсменов средствами. По мере приближения результатов спортсмена к уровню выдающихся интенсивность тренировочной нагрузки повышается на столько, что становится близкой к предельно допустимой. При этом, естественно, увеличивается возможность травматизма, явлений «перегрузки», ведущих к резкому спаду

работоспособности. Вот почему тренер и врач должны уметь оценить функциональное состояние спортсмена, подобрать ему соответствующую нагрузку.

В совершенствовании системы планирования многолетней тренировки только строгая индивидуализация всех современных средств и методов подготовки, их сочетания и соотношения позволит спортсмену максимально развить и использовать свои природные задатки для достижения максимально доступных результатов, указывают В.Н. Платонов, С.М. Вайцеховский (1985). В рекомендациях В. Кулакова, В. Никитушкина (1989) говорится о постепенном, последовательном подведении спортсмена к параметрам тренировочной нагрузки, характерным для высших достижений. Не форсировать объем и интенсивность тренировочных и соревновательных нагрузок в предшествующие годы, оставлять резерв адаптационных возможностей систем организма спортсмена к предельным для них нагрузкам в оптимальной возрастной зоне наивысших достижений.

1.13. Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений

1. строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
2. неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
3. непрерывное совершенствование спортивной техники;
4. неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов (показатели спортивной нагрузки);
5. правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
6. осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

1.14. Структура годичного цикла.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют, микроциклы, *мезоциклы* и *макроциклы*. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

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

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

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

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

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы -приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В боксе следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований. На ЭНП периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Приложение № 10

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

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

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

подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

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

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

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

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

Для учащихся групп ССМ учебный план годового цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

2. Методическая часть.

2.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

ГБУ «СШ №4» Москомспорта организует работу со спортсменами, проходящими спортивную подготовку, в течение всего календарного года.

Расписание занятий (тренировок) для спортсменов, проходящих спортивную подготовку, составляется с учетом Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности. Вся ответственность по технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований, возлагается на тренера. Допуск к занятиям в залах осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов, проходящих спортивную подготовку, с правилами безопасности при проведении занятий по боксу.

2.2. Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок

Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок (в часах) отражены в годовых планах по этапам спортивной подготовки, рассчитанных на 52 недели, с учетом специфики этапов спортивной подготовки, где отражены разделы:

- Общая физическая подготовка (ОФП);
- Специальная физическая подготовка (СФП);
- Техничко-тактическая подготовка (ТТП);

- Теоретическая подготовка (ТП);
- Контрольные соревнования (КС);
- Контрольно- переводные нормативы (КПН);
- Восстановительные мероприятия (ВМ);
- Инструкторская и судейская практика (ИСП),

Приложение № 11

Примерный годовой план распределения часов для ЭНП-1

Виды подготовки/месяцы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия			1	1	1	1	1	1				
Общая физическая подготовка	15	15	17	13	15	11	16	16	15	16	17	17
Специальная физическая подготовка	3	5	5	5	5	5	6	4	4	6	7	6
Технико-тактическая подготовка	2	5	5	6	6	4	5	6	6	6	5	4
Восстановительные мероприятия												
Инструкторская и судейская практика												
Медицинский контроль	2									2		
Зачетные и переводные требования	2											2
Всего за месяц	24	25	27	24	26	20	27	26	25	30	29	29
Всего за год	312											

Приложение № 12

Примерный годовой план распределения часов для ЭНП-2,3

Виды подготовки/месяцы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	0,5	0,5	1		1	1	1	1				
Общая физическая подготовка	20	20	20	20	20	15	21	21	20	24	24	24
Специальная физическая подготовка	7	7	7	6	7	5	8	8	8	9	9	9
Технико-тактическая	10	10	10	10	9	7	10	10	10	9	9	9

подготовка												
Восстановительные мероприятия												
Инструкторская и судейская практика												
Медицинский контроль	2									2		
Зачетные и переводные требования	3									3		
Всего за месяц	42,5	37,5	38	36	37	28	40	40	38	47	42	42
Всего за год	468											

Приложение № 13

Примерный годовой план распределения часов для ТЭ-1

Виды подготовки/месяцы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1
Общая физическая подготовка	18	18	20	22	20	20	24	24	26	26	20	20
Специальная физическая подготовка	14	10	12	12	12	12	10	10	10	10	14	14
Технико-тактическая подготовка	16	14	16	16	12	10	10	12	16	16	16	16
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
Инструкторская и судейская практика	1	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	-	-	-	-	-	2	-	-	2	-	-	-
Зачетные и переводные требования, соревнования	-	-	-	-	6	-	-	-	4	4	-	4
Всего за месяц	52	45	52	54	53	47	47	49	60	58	52	55
Всего за год	624											

Приложение № 14

Примерный годовой план распределения часов для ТЭ-2,3

Виды подготовки/месяцы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	4	3	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1
Общая физическая	24	20	18	16	16	17	17	19	22	36	30	28

подготовка												
Специальная физическая подготовка	24	26	29	30	28	26	24	14	14	14	18	18
Технико-тактическая подготовка	32	34	34	32	30	28	32	32	28	20	22	26
Восстановительные мероприятия			1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Инструкторская и судейская практика					2							4
Медицинский контроль	2									2		
Зачетные и переводные требования, соревнования								4	4	2	2	2
Всего за месяц	86	83	84	81	79	74	76	73	70	76	74	80
Всею за год	936											

Приложение № 15

Примерный годовой план распределения часов для ЭССМ

Виды подготовки/месяцы	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
Теоретические занятия	6	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2
Общая физическая подготовка	32	30	28	26	24	30	28	26	26	22	20	20
Специальная физическая подготовка	36	40	40	42	46	43	44	44	46	48	48	48
Технико-тактическая подготовка	36	40	40	42	46	43	44	44	46	48	48	48
Восстановительные мероприятия	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	1	2
Инструкторская и судейская практика					8							8
Медицинский контроль	2			2			2				2	
Зачетные и переводные требования, соревнования	4			2					4		2	
Всего за месяц	118	115	113	119	128	121	123	119	127	122	12	128
Всею за год	1456											

Приложение № 16

Примерный годовой план распределения часов для ВСМ

Виды	9	10	11	12	1	2	3	4	5	6	7	8
------	---	----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---

подготовки/месяцы												
Теоретические занятия	6	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2
Общая физическая подготовка	32	30	28	26	24	30	28	26	26	22	20	20
Специальная физическая подготовка	41	45	45	47	51	48	49	44	46	48	48	48
Технико-тактическая подготовка	56	60	60	62	76	63	49	49	51	51	54	54
Восстановительные мероприятия	4	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3
Инструкторская и судейская практика					8							8
Медицинский контроль	2			2			2			2		
Зачетные и переводные требования, соревнования	4	2						4	2			
Всего за месяц	145	143	139	143	164	147	134	129	131	128	126	135
Всего за год	1664											

Для групп ССМ и ВСМ распределение объема средств в годичном цикле подготовки подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно.

2.3.

Ре

комендации по планированию спортивных результатов

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные).

Система соревнований для каждого этапа спортивной подготовки формируется на основе Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий школы.

2.4.

Тр

требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля

В начале и в конце года все спортсмены проходят углубленное медицинское обследование.

Углубленное медицинское обследование юных боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок.

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

Приложение № 17

Направленность тренировочных нагрузок с учетом основных путей энергообеспечения

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

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом.

Приложение № 18

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок

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

2.5.

Пр

ограммный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Примерные схемы недельных микроциклов для тренировочных этапов:

Развивающий физический микроцикл (РФ)

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий (приложение 20).

Развивающий технический микроцикл (РТ)

Приложение № 19

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64
	СФП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СФП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СФП	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СФП	42

	СорП	10
Суббота	ОФП	100
	СФП	+ парная баня, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Приложение № 20

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РТ-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	40
	СФП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СФП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СФП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СФП	67
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СФП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100
	СФП	+ парная баня, массаж
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в тренировочных спаррингах

Контрольный недельный микроцикл (К)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Приложение № 21

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в К-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СФП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СФП	20

	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СФП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СФП	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СФП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	76
	СФП	-
	СорП	24 + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

Технико-тактическая подготовка и план занятий с боксерами-новичками на ЭНП 1-го и 2-го года

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

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

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

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

2.6.

Ре

комендации по организации психологической подготовки

Важные психологические проблемы характеризуют все этапы спортивного развития спортсмена, с момента спонтанного интереса до высших регулированных функций, обеспечивающих высокую спортивную производительность в период высших достижений. Спортивная подготовка, как основа развития и совершенствования спортсмена не может проходить без учета психологических факторов, связанных с формированием психики, сознания и личности в избранном виде спорта. В структуру психологической подготовки спортсмена включены следующие компоненты:

1. Определение и разработка системы требований к личности спортсмена, занимающегося боксом на различных этапах спортивной подготовки

2. Становление личности юного спортсмена через разработку и проведение в жизнь основных компонентов общей психологической подготовки спортсмена к соревнованиям. Структуру общей психологической подготовки составляют нравственные, волевые, эмоциональные, коммуникативные качества.

3. Разработка основного содержания предсоревновательной подготовки с основной целью формирования и совершенствования «навыка» мобилизации готовности спортсмена в предсоревновательные дни;

5. Разработка и совершенствование содержания «психологической настройки» спортсмена в день соревнований через систему организации жизнедеятельности спортсмена.

6. Подведение итогов соревновательной деятельности разработка плана тренировочной деятельности последующий период – как основы пост соревновательной психологической подготовки спортсменов.

2.7.

Пл

аны применения восстановительных средств

Многолетняя спортивная подготовка связана с постоянным ростом тренировочных и соревновательных нагрузок, выполнения больших по объему и интенсивности нагрузок и сохранение высокой работоспособности не возможно без использования восстановительных мероприятий. В условиях применения больших нагрузок, важное значение в тренировочном процессе приобретает системность и направленность различных восстановительных средств. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности спортсменов.

Тренерские средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного занятия;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

2.8.

Ан

тидопинговые мероприятия

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

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

Запрещенные методы:

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

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым

кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

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

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

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

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

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

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

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

Приложение № 22

План антидопинговых мероприятий

Информирование спортсменов о запрещённых веществах	Лекции, беседы, индивидуальные консультации
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	

Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена	
Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья	
Контроль знаний антидопинговых правил	Опросы и тестирование
Участие в образовательных семинарах	Семинары
Формирование критического отношения к допингу	Тренинговые программы

Принимать запрещенные вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

2.9.

Ин

структурская и судейская практика

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

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

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

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

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

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

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

План инструкторской и судейской практики

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

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

- Инструкторская и судейская практика в группах ТЭ свыше 2-х лет обучения.
- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки.
 - Составление комплексов упражнений по общей физической подготовке и проведение занятий.
 - Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.
- Инструкторская и судейская практика на этапе спортивного совершенствования
- Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовки.
 - Составление конспектов занятий.
 - Составление положения о соревнованиях.
 - Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

3. Система контроля и зачётные требования

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

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей, специальной физической, технико-тактической подготовки осуществляется два раза в год - в мае месяце по ОФП и СФП и в октябре по СФП.

Перевод спортсменов на следующий тренировочный год, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Кроме того, для зачисления в ТЭ свыше 2-х лет и группы ЭССМ и ЭВСМ выполнить разрядные нормативы по ЕВСК на квалификационных соревнованиях.

Результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке и являются основанием для учета спортивных результатов.

Прием в ЭНП-1 проводится в сентябре месяце. В группу принимаются все желающие дети, не имеющие медицинских противопоказаний, записавшиеся на просмотр через портал mos.ru и сдавшие вступительные нормативы по ОФП.

Приложение № 23

Контрольно-переводные нормативы ОФП по виду спорта «бокс» для перевода на следующий этап спортивной подготовки (этап начальной подготовки)

ЭНП - 1			
Контрольное упражнение	Лёгкий вес 38.5-46 кг	Средний вес 48-56 кг	Тяжелый вес 59- <76 кг
Бег на 30 м. (сек.)	не более 5,3	не более 5,2	не более 5,4
Бег на 100 м. (сек.)	не более 15,9	не более 15,8	не более 16
Бег 3000 м. (мин., сек.)	не более 14,40	не более 14,50	не более 15
Подтягивание на перекладине (раз)	7	8	6
Подъём ног к перекладине (раз)	7	8	6
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	не менее 37	не менее 39	не менее 35

Прыжок в длину с места (см.)	не менее 182	не менее 184	не менее 180
Толчок набивного мяча (4 кг.) сильнейшей рукой (м.)	не менее 6	не менее 6,5	не менее 6
Толчок ядра (4 кг.) слабойшей рукой (м.)	не менее 4	не менее 4,5	не менее 4
ЭНП (2-3)			
Контрольное упражнение	Лёгкий вес 38.5-46 кг	Средний вес 48-56 кг	Тяжелый вес 59- <76 кг
Бег на 30 м. (сек.)	не более 5,2	не более 5,1	не более 5,3
Бег на 100 м. (сек.)	не более 15,8	не более 15,7	не более 15,9
Бег 3000 м. (мин., сек.)	не более 14,30	не более 14,20	не более 14,40
Подтягивание на перекладине (раз)	8	9	7
Подъём ног к перекладине (раз)	8	9	7
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	не менее 39	не менее 41	не менее 37
Прыжок в длину с места (см.)	не менее 184	не менее 186	не менее 182
Толчок набивного мяча (4 кг.) сильнейшей рукой (м.)	не менее 6,5	не менее 7	не менее 6,5
Толчок набивного мяча (4 кг.) слабойшей рукой (м.)	не менее 4,5	не менее 5	не менее 4,5

Для перевода на следующий этап подготовки, необходимо выполнить 70% нормативов ОФП и набрать не менее 10 баллов по СФП.

Приложение № 24

Контрольно-переводные нормативы ОФП по виду спорта «бокс» для перевода на следующий этап спортивной подготовки (тренировочный этап)

ТЭ (1-2)			
Контрольное упражнение	Лёгкий вес 38.5-46 кг	Средний вес 48-56 кг	Тяжелый вес 59- <76 кг
Бег на 30 м. (сек.)	не более 5,0	не более 4,9	не более 5,1
Бег на 100 м. (сек.)	не более 15,7	не более 15,6	не более 15,8
Бег 3000 м. (мин., сек.)	не более 14,30	не более 14,20	не более 14,40
Подтягивание на перекладине (раз)	9	10	8
Подъём ног к перекладине (раз)	9	10	8
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу (раз)	не менее 41	не менее 42	не менее 40
Прыжок в длину с места (см.)	не менее 190	не менее 192	не менее 188
Толчок набивного мяча (4 кг.) сильнейшей рукой (м.)	не менее 7	не менее 7,5	не менее 6,5
Толчок набивного мяча (4 кг.)	не менее 5,5	не менее 6	не менее 5

слабейшей рукой (м.)			
ТЭ -3			
Контрольное упражнение	Лёгкий вес 38.5-46 кг	Средний вес 48-56 кг	Тяжелый вес 59- <76 кг
Бег на 30 м. (сек.)	не более 5,0	не более 4,9	не более 5,1
Бег на 100 м. (сек.)	не более 15,6	не более 15,5	не более 15,7
Бег 3000 м. (мин., сек.)	не более 14,35	не более 14,30	не более 14,40
Подтягивание на перекладине	12	14	10
Подъём ног к перекладине	12	14	10
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	не менее 46	не менее 48	не менее 44
Прыжок в длину с места (см.)	не менее 192	не менее 194	не менее 190
Толчок ядра (4 кг.) сильнейшей рукой (м.)	не менее 7,5	не менее 8	не менее 7
Толчок ядра (4 кг.) сильнейшей рукой (м.)	не менее 6,5	не менее 7	не менее 6

Для перевода на следующий этап подготовки, необходимо выполнить 80% нормативов ОФП и набрать не менее 12 баллов по СФП.

Приложение № 25

Контрольно-переводные нормативы ОФП по виду спорта «бокс» для перевода на следующий этап спортивной подготовки (этап совершенствования спортивного мастерства)

ССМ			
Контрольное упражнение	Лёгкий вес	Средний вес	Тяжелый вес
Бег на 30 м. (сек.)	не более 4,9	не более 4,8	не более 5,0
Бег на 100 м. (сек.)	не более 15,5	не более 15,6	не более 15,4
Бег 3000 м. (мин., сек.)	не более 13,25	не более 13,20	не более 13,36
Подтягивание на перекладине	14	16	12
Подъём ног к перекладине	14	16	12
Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	не менее 48	не менее 50	не менее 46
Прыжок в длину с места (см.)	не менее 194	не менее 196	не менее 192
Толчок ядра (4 кг.) сильнейшей рукой (м.)	не менее 8,5	не менее 9	не менее 8
Толчок ядра (4 кг.) сильнейшей рукой (м.)	не менее 7	не менее 7,5	не менее 6,5

Для зачисления на ЭССМ необходимо выполнить разряд КМС, выполнить 90% нормативов ОФП и набрать не менее 14 баллов по СФП.

Контрольно-переводные нормативы по СФП

Виды тестов	бал л	Этап подготовки					
		ТЭ-1	ТЭ-2	ТЭ-3	ЭССМ-1	ЭССМ-2	ЭССМ-3
Нанесение боксерских ударов по боксерскому мешку 15 сек. (раз)	5	30	45	45	50	50	55
	4	25	35	35	40	40	45
	3	20	25	25	30	30	35
Нанесение максимального количества ударов по боксерскому мешку за 2 минуты (раз)	5	130	210	210	230	230	240
	4	110	190	190	210	210	230
	3	90	170	170	190	190	205
Количество прыжков через скакалку за 1 минуту (раз)	5	80	90	100	110	120	140
	4	70	80	90	95	100	120
	3	60	65	70	75	80	90

3.2.

Тр

Требования к результатам реализации программ спортивной подготовки на каждом из этапов спортивной подготовки

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс; формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Москвы, Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях. Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

Система спортивного отбора включает:

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

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

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам по виду спорта бокс

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

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

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства кроме основного тренера (тренера-преподавателя) по виду спорта бокс допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-

преподавателя) по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов:

Приложение № 27

Перечень тренировочных сборов

№ п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		ЭВС М	ЭССМ	ТЭ	ЭНП	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней			-	Участники соревнований
2.3	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней но не более 2 раз в год			-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более		Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку

				двух сборов в год	на определенном этапе
2.5	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	В соответствии с правилами приема

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта бокс определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

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

учетом специфики вида спорта бокс определяются следующие особенности спортивной подготовки:

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

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

3.4. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой программой спортивной подготовки

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

- наличие соревнований в Едином календарном плане (ЕКП);
- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бокс;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бокс;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

Спортсмены могут принимать участие в спаррингах, открытых тренировках, с целью повышения спортивного мастерства и обмена спортивным опытом, по согласованию с отделом спортивной подготовки Учреждения.

4. Информационное обеспечение Программы

4.1. Список литературных источников

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. и.п. Дегтярева. - М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт, 1998.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004. - 34 с.
4. Булычев А.и. Бокс: Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. третье / Для занятий с начинающими. - М.: Фи С, 1965. - 200 с.
5. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 1995. - 212 с.
6. Градополов кв. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. Изд. четвертое. - М.: ФиС, 1965. - 338 с.
7. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004. - 40 с.
8. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. - М.: 1995. - 37 с.
9. Озолин н.г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. - М.: 000 «Издательство Астрель»; 000 «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.
10. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. - М.: Советский спорт, 1987. - 28 с.
11. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.п. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: СпортАкадемПресс, 2001. - 480 с.
12. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.
13. Ширяев А.г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и ДОП.- СПб.: Издательство «Шатон», 2002. -190 с.