

Санкт-Петербургское
государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение
«Олимпийские надежды»
(СПб ГБПОУ «Олимпийские надежды»)

197374, Санкт-Петербург, ул. Савушкина, дом 134, корп. 4 тел.факс (812)246-50-40

ПРИНЯТО

Решением Тренерского совета
СПб ГБПОУ
«Олимпийские надежды»

Протокол от 31.03.2021 № 2



УТВЕРЖДАЮ

Директор СПб ГБПОУ
«Олимпийские надежды»
В. Г. Милаенко

Приказ № 53/2 от 31.03.2021 г.

Программа спортивной подготовки по виду спорта бокс

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Минспорта России от 09 февраля 2021 г. № 62

Срок реализации программы на этапах:

- Этап начальной подготовки – 3 года
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Санкт-Петербург 2021

Содержание

| | |
|--|----|
| Пояснительная записка | 4 |
| 1. Нормативная часть | 10 |
| 1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс | 10 |
| 1.2 Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс | 11 |
| 1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс | 12 |
| 1.4 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки | 12 |
| 1.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку | 13 |
| 1.5.1 Понятие о биологическом и паспортном возрасте | 13 |
| 1.5.2 Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств | 15 |
| 1.6 Предельные тренировочные нагрузки | 18 |
| 1.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности | 18 |
| 1.7.1 Организация тренировочных сборов | 19 |
| 1.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию | 21 |
| 1.9 Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки | 26 |
| 1.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки | 26 |
| 1.11 Структура годичного цикла | 26 |
| 1.11.1 Годичные макроциклы | 26 |
| 1.11.2 Типы и задачи мезоциклов | 30 |
| 2. Методическая часть | 31 |
| 2.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований | 31 |
| 2.2 Рекомендуемые объемы тренировочных и соревновательных нагрузок | 33 |
| 2.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов | 39 |
| 2.4 Требования к организации и проведению врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля | 40 |
| 2.5 Программный материал для практических занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки | 41 |
| 2.5.1 Задачи микроциклов | 41 |
| 2.5.2 Техничко-тактическая подготовка | 41 |
| 2.6 Рекомендации по организации психологической подготовки | 44 |
| 2.7 План применения восстановительных средств | 46 |
| 2.8 План антидопинговых мероприятий | 47 |
| 2.9 Планы инструкторской и судейской практики | 56 |

| | | |
|-------|---|----|
| 3. | Система контроля и зачетные требования | 58 |
| 3.1 | Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта бокс | 58 |
| 3.2 | Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки..... | 59 |
| 3.3 | Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-- технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля..... | 67 |
| 3.3.1 | Методика контроля спортсменов | 68 |
| 3.3.2 | Прогнозируемый результат занятий | 70 |
| 3.4 | 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..... | 70 |
| 4. | План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий | 72 |
| 5. | Перечень информационного обеспечения | 74 |

Пояснительная записка

Программа спортивной подготовки по виду спорта бокс (далее – Программа), является нормативным и управленческим документом СПб ГБПОУ «Олимпийские надежды» (далее – Учреждение), разработана в соответствии с приказом Министерства спорта Российской Федерации от 09.02.2021 года № 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс», Федеральным законом от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва спортивных сборных команд Российской Федерации».

В Программе отражен опыт работы тренеров с юными боксерами и спортсменами национальных сборных команд различных возрастных групп, представлена система многолетней спортивной подготовки и обобщены научные исследования в области детско-юношеского спорта.

В соответствии с частью 3 статьи 34.1. Федерального закона от 04.12.2007 № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16 августа 2013 года № 645 «Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку» Учреждение разрабатывает «Положение о приеме, зачислении, переводе и отчислении лиц, проходящих спортивную подготовку».

Основной целью Программы является подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для сборных команд России и Санкт-Петербурга.

Задачи Программы:

- организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и

специальной спортивной подготовке, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее лиц, проходящих спортивную подготовку или спортсмены);

- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, участия лиц, проходящих спортивную подготовку спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации и Санкт-Петербурга.

Бокс – контактный вид спорта, спортивное единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы. Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов. Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

Номер вида спорта «бокс» во всероссийском реестре видов спорта

Таблица 1

| | | | | | | | | |
|------------------|-----------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| Бокс 0250008611Я | | | | | | | | |
| | весовая категория 36 кг | 025 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| | весовая категория 38,5 кг | 025 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| | весовая категория 39 кг | 025 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| | весовая категория 40 кг | 025 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| | весовая категория 41,5 кг | 025 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| | весовая категория 42 кг | 025 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| | весовая категория 43 кг | 025 | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| | весовая категория 44,5 кг | 025 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| | весовая категория 45 кг | 025 | 058 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| | 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 | С |
| | 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 | Н |
| | весовая категория 50,802 кг | 025 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| | весовая категория 51 кг | 025 | 010 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| | весовая категория 52 кг | 025 | 011 | 1 | 6 | 1 | 1 | Ф |
| | 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 | С |
| | 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 | 8 | 1 | 1 | С |

| | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| | 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 62 кг | 025 | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| | весовая категория 63 кг | 025 | 018 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| | 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 | Н |
| | весовая категория 66,678 кг | 025 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| | весовая категория 67 кг | 025 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| | 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 | Н |
| | 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 | Н |
| | весовая категория 80+ кг | 025 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| | весовая категория 81 кг | 025 | 031 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |

| | | | | | | | | |
|--|------------------------------|-----|-----|---|---|---|---|---|
| | весовая категория 81+ кг | 025 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| | весовая категория 90 кг | 025 | 053 | 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 91 кг | 025 | 033 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| | весовая категория 91+ кг | 025 | 034 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| | весовая категория 105 кг | 025 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| | командные соревнования | 025 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| | интерактивный бокс | 025 | 060 | 2 | 8 | 1 | 1 | Л |

При разработке настоящей Программы определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для этапа начальной подготовки (НП), для тренировочного этапа (Т), этапа совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Минимальный возраст для зачисления детей в Учреждение составляет 10 лет.

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

На тренировочном этапе (Т) 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.

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

Учебная работа по боксу для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время может проводиться в спортивных, спортивно-оздоровительных, детских оздоровительных, городских лагерях с круглосуточным или с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией учреждения в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную подготовку и восстановительные мероприятия, проводимых в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения.

1. Нормативная часть

Нормативная часть Программы определяет структурную систему спортивной подготовки и конкретизирует показательные характеристики для лиц, проходящих спортивную подготовку.

1.1 Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс

Таблица 2

| Этапы спортивной подготовки | Продолжительность этапов (в годах) | Минимальный возраст для зачисления в группы (лет) | Наполняемость групп (человек) |
|--|------------------------------------|---|-------------------------------|
| Этап начальной подготовки | 3 | 10 | 10 |
| Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не устанавливается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не устанавливается | 16 | не устанавливается |

На этап начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься спортом и не имеющие медицинских противопоказаний для вида спорта бокс.

На этапе специализации группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших переводные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа – 3 года.

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) группы формируются из лиц, проходящих спортивную подготовку, успешно прошедших этап подготовки на тренировочном этапе и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод по годам на этом

этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном и последующем этапе подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, проходит на основании индивидуальных планов.

На этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) группы формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта России (МС) и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа без ограничений, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства.

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

Таблица 3

| 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 (%) | 32-35 | 22-25 | 20-22 | 15-17 | 12-14 | 9-10 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 10-14 | 15-18 | 16-21 | 17-22 | 17-22 | 18-22 |
| Техническая подготовка(%) | 36-42 | 38-43 | 35-41 | 33-40 | 31-39 | 30-38 |
| Теоретическая подготовка (%) | 3-4 | 1-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 5-7 |
| Тактическая подготовка(%) | 1-4 | 2-7 | 5-15 | 13-17 | 17-20 | 19-22 |
| Психологическая подготовка (%) | 1-4 | 1-5 | 2-5 | 2-5 | 2-5 | 2-5 |

1.3 Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта бокс

Таблица 4

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

Планируемые показатели соревновательной деятельности спортивной подготовки по боксу опираются на разработанный Министерством спорта единый календарный план, на календарь спортивно-массовых мероприятий Федерации бокса России.

1.4 Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки

Таблица 5

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

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

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный) недельная учебно-тренировочная

нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах общегодового учебного плана, определенного данной учебной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время учебно-тренировочных сборов учебная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Основными формами учебно-тренировочной работы в спортивных школах являются: групповые занятия; индивидуальные занятия; участие в соревнованиях различного ранга; теоретические занятия (лекции, просмотр и анализ учебных фильмов, просмотра соревнований); занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора; медико-восстановительные мероприятия; культурно-массовые мероприятия, участие в конкурсах и смотрах. Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

1.5 Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку

Основным медицинским требованием к лицам, проходящим спортивную подготовку, является медицинский допуск к занятиям избранным видом спорта, который определяется наличием медицинской справки по форме 086-У (для новичков), либо допуском к занятиям (на основании углубленного медицинского обследования) врачебно-физкультурного диспансера. УМО проводится раз в полгода, начиная с начально-подготовительного этапа 2 года обучения.

1.5.1 Понятие о биологическом и паспортном возрасте

Большая часть многолетней спортивной подготовки в боксе приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 10 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости.

Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма. Собственно, пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У мальчиков пубертатный скачок в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем. Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности.

По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный). Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах

полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

1.5.2 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. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности боксеров для мальчиков от 10 до 17 лет.

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 миокарда. Для детей 10-летнего возраста свойственно конкретно-образное

мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

На тренировочном этапе.

Занятия проходят в тренировочных группах. В 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела.

На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте.

Несмотря на это, в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

В конце тренировочного этапа спортивной подготовки у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК.

Поскольку содержание гликогена в мышцах в 10 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях.

В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. До 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции.

В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономии энергозатрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей.

На этапе совершенствования спортивного мастерства

На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

1.6 Предельные тренировочные нагрузки

Таблица 6

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

1.7 Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности

Система соревнований является важной частью подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Распределение времени на основные разделы по годам спортивной подготовки 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 календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих спортивную подготовку, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований. Важным является организация соревнований в летний период (в конце сезона, июль или начало августа), в программу которых можно включать контрольные нормативы по ОФП и СФП.

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

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

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, 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.

1.7.1 Организация тренировочных сборов

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

Перечень тренировочных мероприятий

Таблица 7

| № | Вид тренировочных | Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной | Оптимальное |
|---|-------------------|--|-------------|
|---|-------------------|--|-------------|

| п/п | сборов | подготовки (количество дней) | | | | число участников сбора | |
|---|---|---|--|---|-------------------------------------|--|----------------|
| | | Этап начальной подготовки | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства | | |
| 1. Тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям | | | | | | | |
| 1.1. | Тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям | - | 18 | 21 | 21 | Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку | |
| 1.2. | Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 | | |
| 1.3. | Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 | | |
| 1.4. | Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 | | |
| 2. Специальные тренировочные сборы | | | | | | | |
| 2.1. | Тренировочные мероприятия по общей или специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 | Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе | |
| 2.2. | Восстановительные тренировочные мероприятия | - | До 14 дней | | | Участники соревнований | |
| 2.3. | Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | До 5 дней, но не более 2 раз в год | | | В соответствии с планом комплексного медицинского обследования | |
| 2.4. | Тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 дня подряд и не более двух сборов в год | | - | - | Не менее 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе | |
| 2.5. | Просмотровые тренировочные | - | До 60 дней | | | - | В соответствии |

| | | | | |
|--|--|--|--|--------------------|
| мероприятия для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта | | | | с правилами приема |
|--|--|--|--|--------------------|

1.8 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Таблица 8

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Количество изделий |
|------------------------------------|--|-------------------|--------------------|
| Оборудование, спортивный инвентарь | | | |
| 1. | Барьер легкоатлетический | штук | 5 |
| 2. | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 2 |
| 3. | Весы электронные (до 150 кг) | штук | 1 |
| 4. | Гантели переменной массы (до 20 кг) | комплект | 4 |
| 5. | Гири спортивные 16 кг, 24 кг, 32 кг | комплект | 2 |
| 6. | Гонг боксерский электронный | штук | 1 |
| 7. | Гриф для штанги EZ-образный | штук | 1 |
| 8. | Груша боксерская на резиновых растяжках | штук | 1 |
| 9. | Груша боксерская насыпная/набивная | штук | 3 |
| 10. | Груша боксерская пневматическая | штук | 3 |
| 11. | Зеркало настенное (1x2 м) | комплект | 6 |
| 12. | Канат спортивный | штук | 2 |
| 13. | Лапы боксерские | пар | 3 |
| 14. | Лестница координационная (0,5*6 м) | штук | 2 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 4 |

| | | | |
|-----|--|----------|----|
| 16. | Мат протектор настенный (2*1 м) | штук | 24 |
| 17. | Мешок боксерский (120 см) | штук | 3 |
| 18. | Мешок боксерский (140 см) | штук | 3 |
| 19. | Мешок боксерский (160 см) | штук | 3 |
| 20. | Мешок боксерский электронный | штук | 3 |
| 21. | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
| 22. | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг) | комплект | 3 |
| 23. | Мяч теннисный | штук | 15 |
| 24. | Насос универсальный с иглой | штук | 1 |
| 25. | Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 до 6 кг) | штук | 10 |
| 26. | Переключатель навесная универсальная | штук | 2 |
| 27. | Платформа для груши пневматическая | 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 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 «додянг» (25 мм*1 м*1 м) | штук | 20 |
| 43. | Тумба для запрыгивания разновысокая | комплект | 1 |
| 44. | Урна-плевательница | штук | 2 |
| 45. | Часы информационные | штук | 1 |
| 46. | Штанга тренировочная наборная (100 кг) | комплект | 1 |

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 9

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

Таблица 10

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
|--|--|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|--|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № П/П | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| | | | | этап начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | этап совершенствования спортивного мастерства | | этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Бинт эластичный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 2. | Обувь для бокса (боксерки) | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 3. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм спортивный парадный | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Майка боксерская | штук | на занимающегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 7. | Носки утепленные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Обувь спортивная | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 9. | Перчатки боксерские снарядные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|--------------------------------------|------|------------------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|
| 10. | Перчатки боксерские соревновательные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 11. | Перчатки боксерские тренировочные | пар | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 12. | Протектор зубной (капа) | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13. | Протектор нагрудный (женский) | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Протектор паховый | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Грусы боксерские | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 16. | Футболка утепленная (толстовка) | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Халат | штук | на занимающегося | - | - | 1 | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 18. | Шлем боксерский | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19. | Юбка боксерская | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

1.9 Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки

Требования к количественному составу в соответствии с Таблицей 1. Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, а также этапа высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) допускается привлечение дополнительного второго тренера по общей физической и специально физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

1.10 Объем индивидуальной спортивной подготовки

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количества часов в году на этапах спортивной подготовки учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, для выполнения полного объема тренировочных нагрузок. Формы индивидуальной спортивной подготовки: - годовые индивидуальные планы лиц, проходящих спортивную подготовку (этапы ССМ и ВСМ).

1.11 Структура годичного цикла

1.11.1 Годичные макроциклы

Начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки лиц, проходящих спортивную подготовку, распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация лиц, проходящих спортивную подготовку, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки. В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный

периоды. В подготовительном периоде тренировка лиц, проходящих спортивную подготовку, строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специально-подготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи общеподготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе вне ринга.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению

качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой вне ринга: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: усовершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на

тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей боксера. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения вне ринга, которые редко применялись в течение годичного цикла (эстафеты с применением неспортивных способов боксирования и т.п.), со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться

на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

1.11.2 Типы и задачи мезоциклов

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые и соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение лиц, проходящих спортивную подготовку, к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений вне ринга. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования). В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма боксера, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности.

Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годичном цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей Программой спортивной подготовки, для соответствующих возрастных групп.

Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности боксера, совершенствуются его технико-тактические возможности. В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению лиц, проходящих спортивную подготовку и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок, предшествующих мезоциклам.

2. Методическая часть

В методической части настоящей Программы определена направленность тренировочного процесса по годам спортивной подготовки с учетом сенситивных (благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

Для каждого этапа многолетней подготовки рекомендуются основные тренировочные средства. Описаны средства и методы врачебного - педагогического контроля, воспитательной работы и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике и т.д. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

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

Организация работы с лицами, проходящими спортивную подготовку по боксу, проводится в течение всего календарного года. Расписание занятий (тренировок) составляется тренером и согласовывается с администрацией спортивной школы в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочных занятиях. 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 лиц, проходящих спортивную подготовку, с правилами безопасности при проведении занятий по боксу.

Тренер обязан:

- производить построение и переключку тренировочной группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы;
- подавать докладную записку администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

- тренер является к месту проведения занятий заранее. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается;
- тренер обеспечивает организованный выход тренировочной группы из раздевалки в спортивный зал;
- выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из тренировочного зала до конца занятий допускается по разрешению тренера;
- тренер обеспечивает своевременный выход лиц, проходящих спортивную подготовку, из спортивного зала в душевые и из душевых в раздевалки.

Во время спортивной подготовки и соревновательный период тренер несет ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье лиц, проходящих спортивную подготовку:

- тренировочные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части зала;
- при наличии условий, мешающих или угрожающих жизни и здоровью, лиц, проходящих спортивную подготовку, тренер должен их устранить, а в случае невозможности, это сделать - отменить занятие;
- тренер должен внимательно наблюдать за всеми лицами, проходящими спортивную подготовку, находящимися в зале. При первых признаках недомогания вывести их из зала.

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 испытания (КПИ);
- Восстановительные мероприятия (ВМ);
- Инструкторская и судейская практика (ИСП), согласно табл. № 2 «Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс»

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или

уменьшаться в пределах общегодового плана, определенного данной тренировочной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

Примерный учебный план на 52 недели тренировочных занятий по боксу

Таблица 12

| 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 (%) | 32-35 | 22-25 | 20-22 | 15-17 | 12-14 | 9-10 |
| Специальная физическая подготовка (%) | 10-14 | 15-18 | 16-21 | 17-22 | 17-22 | 18-22 |
| Техническая подготовка(%) | 36-42 | 38-43 | 35-41 | 33-40 | 31-39 | 30-38 |
| Теоретическая подготовка (%) | 3-4 | 1-5 | 3-5 | 3-5 | 3-5 | 5-7 |
| Тактическая подготовка(%) | 1-4 | 2-7 | 5-15 | 13-17 | 17-20 | 19-22 |
| Психологическая подготовка (%) | 1-4 | 1-5 | 2-5 | 2-5 | 2-5 | 2-5 |

Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа НП (1-й год обучения)

Таблица 13

| Виды подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------|----------------------------|---------------------------------|----------------------------|---------------------------------|------------------|----------------------------|-------------|------------------|------------------|----------------------------|-----|
| | | с е н т я б р ь | о к т я б р ь | н о я б р ь | д е к а б р ь | я н в а р ь | ф е в р а л ь | м а р т | а п р е л ь | м а й | и ю н ь | и ю л ь | а в г у с т | |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 6,5 | 8,5 | 6,5 | 6,5 |
| 2 | Специальная физическая | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 3 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--------------------------------|------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | подготовка (%) | | | | | | | | | | | | |
| 3 | Техническая подготовка(%) | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 7 | 7 | 8 | 7 |
| 4 | Теоретическая подготовка(%) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Тактическая подготовка(%) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | 1 | 1 |
| 6 | Психологическая подготовка (%) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Всего за месяц | | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 19,5 | 19,5 |
| Всего за год | | 234 | | | | | | | | | | | |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для
этапа НП (2-ой год обучения)**

Таблица 14

| Виды подготовки | | Месяцы | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|------------|---------|--------|---------|--------|---------|------|--------|-----|------|------|--------|---|
| | | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май | июнь | июль | август | |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 10 | 10 | 8 | |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 3 | 3 | 4 | 4 |
| 3 | Техническая, тактическая подготовка(%) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 8 | 9 | 10 | 10 | 8 | 10 | |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| 5 | Тактическая подготовка(%) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 3 | 1 | 2 | 2 | |
| 6 | Психологическая подготовка (%) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | |
| Всего за месяц | | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | |
| Всего за год | | 312 | | | | | | | | | | | | |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для
этапа НП (3-ой год обучения)**

Таблица 15

| Месяцы | | сен | о | н | д | я | ф | м | а | м | и | и | а |
|-----------------------|--|------------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|
| | | тяб | к | о | е | н | е | м | а | м | и | и | а |
| Виды подготовки | | рь | т | я | к | в | в | р | п | а | ю | ю | в |
| | | ь | я | б | а | а | р | р | р | й | н | л | г |
| | | ь | б | р | б | р | а | е | е | ь | ь | ь | у |
| | | ь | р | ь | р | ь | л | л | л | | | | с |
| | | | ь | ь | ь | ь | ь | ь | ь | | | | т |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 8 | 10 | 10 | 10 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 |
| 3 | Техническая, тактическая подготовка(%) | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 15 | 14 | 14 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 5 | 3 | 3 | 3 |
| 5 | Тактическая подготовка(%) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 | 2 | 2 |
| 6 | Психологическая подготовка (%) | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 | 1,6 |
| Всего за месяц | | 34,6 | 34,6 | 34,6 | 34,6 | 34,6 | 34,6 | 34,6 | 34,6 | 34,6 | 34,6 | 34,6 | 34,6 |
| Всего за год | | 416 | | | | | | | | | | | |

Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа (1-ый год)

Таблица 16

| Месяцы | | с | о | н | д | я | ф | м | а | м | и | и | а |
|-----------------|--|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | ен | к | о | е | н | е | м | а | м | и | и | а |
| Виды подготовки | | т | т | я | к | в | в | р | п | а | ю | ю | в |
| | | я | я | б | а | а | р | р | р | й | н | л | г |
| | | б | б | р | б | р | а | е | е | ь | ь | ь | у |
| | | р | р | ь | р | ь | л | л | л | | | | с |
| | | ь | ь | ь | ь | ь | ь | ь | ь | | | | т |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 13 | 13 | 11 | 11 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 3 | Техническая, тактическая подготовка(%) | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 15 | 15 | 17 | 17 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Тактическая подготовка (%) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Психологическая подготовка (%) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| Всего за месяц | | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 | 43 |
| Всего за год | | 520 | | | | | | | | | | | |

Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа (2-ой год)

Таблица 17

| Месяцы | | с | о | н | д | я | ф | м | а | м | и | и | а |
|-----------------------|--|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | е | к | о | е | я | е | м | а | м | и | и | а |
| Виды подготовки | | н | т | я | к | н | в | р | п | а | ю | ю | в |
| | | т | я | б | а | в | р | т | р | й | н | л | г |
| | | я | б | р | б | р | а | л | л | | ь | ь | у |
| | | б | р | ь | р | ь | л | ь | | | | | с |
| | | р | ь | | ь | | | | | | | | т |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 11 | 13 | 13 | 11 | 11 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 3 | Техническая, тактическая подготовка (%) | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 1 | 1 |
| 5 | Тактическая подготовка (%) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 | 5 | 5 |
| 6 | Психологическая подготовка (%) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| Всего за месяц | | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 | 52 |
| Всего за год | | 624 | | | | | | | | | | | |

Примерный годовой план распределения учебных часов для тренировочного этапа (3-й год)

Таблица 18

| Месяцы | | с | о | н | д | я | ф | м | а | м | и | и | а |
|-----------------|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | е | к | о | е | я | е | м | а | м | и | и | а |
| Виды подготовки | | н | т | я | к | н | в | р | п | а | ю | ю | в |
| | | т | я | б | а | в | р | т | р | й | н | л | г |
| | | я | б | р | а | а | р | е | | | ь | ь | у |

| | | я б р ь | б р ь | р ь | б р ь | р ь | а л ь | | л ь | | | | с т |
|-----------------------|--|------------------|-------------|--------|-------------|--------|-------------|----|--------|----|----|----|--------|
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 11 | 13 | 13 | 11 | 11 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 3 | Техническая, тактическая подготовка(%) | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 2 | 2 | 4 | 4 |
| 5 | Тактическая подготовка(%) | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 |
| 6 | Психологическая подготовка (%) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Всего за месяц | | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 | 61 |
| Всего за год | | 728 | | | | | | | | | | | |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для
тренировочного этапа (4-ый год)**

Таблица 19

| Виды подготовки | Месяцы | с | о | н | д | я | ф | м | а | м | и | и | а |
|-----------------------|--|---------------------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------------|-------------|-----------------------|--------|-------------|-------------|-----------------------|
| | | е н т я б р ь | к т я б р ь | о я б р ь | е к а б р ь | н в а р ь | е в р а л ь | а р т | п р е л ь | а й | ю н ь | ю л ь | в г у с т |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 13 | 15 | 15 | 13 | 13 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 3 | Техническая, тактическая подготовка(%) | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | Тактическая подготовка(%) | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 6 | 6 | 8 | 8 |
| 6 | Психологическая подготовка (%) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| Всего за месяц | | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 |
| Всего за год | | 832 | | | | | | | | | | | |

**Примерный годовой план распределения учебных часов для
тренировочного этапа (5-ый год)**

Таблица 20

| Месяцы | | с | о | н | д | я | ф | м | а | м | и | и | а |
|-----------------------|--|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| | | е | к | о | е | я | е | а | п | а | ю | ю | в |
| Виды подготовки | | н | т | я | к | в | в | р | р | й | н | л | г |
| | | т | я | б | а | а | р | е | л | | ь | ь | у |
| | | я | б | р | б | р | а | л | ь | | | | с |
| | | б | р | ь | р | ь | л | | | | | | т |
| | | р | ь | | ь | | | | | | | | |
| | | ь | | | | | | | | | | | |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 13 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 13 | 15 | 15 | 13 | 13 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 3 | Техническая, тактическая подготовка(%) | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 4 | Теоретическая и психологическая подготовка (%) | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 |
| 5 | Восстановительные мероприятия (%) | 8 | 8 | 8 | 8 | 9 | 9 | 9 | 8 | 6 | 6 | 8 | 8 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика(%) | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 7 | Участие в соревнованиях (%) | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 | 69 |
| Всего за месяц | | | | | | | | | | | | | |
| Всего за год | | 832 | | | | | | | | | | | |

Для групп СС и ВСМ распределение объема средств в годичном цикле подчинено индивидуальной программе соревновательной практики.

2.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов

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

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Для групп тренировочных, совершенствования спортивного

мастерства и высшего спортивного мастерства вне ринга проводятся контрольные испытания по специальной физической (главным образом силовой) подготовке. Соревнования для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира.

Система соревнований для каждого этапа спортивной подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих спортивную подготовку, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

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

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль осуществляется путем проведения комплексного контроля.

Цель комплексного контроля - получение полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого лица, проходящего спортивную подготовку.

Комплексный контроль включает в себя единую систему проведения всех процедур обследования, оценки структуры тренировочной и соревновательной деятельности (соответствие спортивных результатов прогнозу, выполнение индивидуальных планов по тренировочным нагрузкам, диагностика здоровья и функционального состояния, уровень специальной физической, технической и психологической подготовленности, выполнение назначенных лечебно-профилактических процедур и восстановительных мероприятий и т.д.).

Основные формы комплексного контроля:

- Обследование соревновательной деятельности (ОСД).
- Углубленные комплексные медицинские обследования (УМО и УКО).

- Этапные комплексные обследования (ЭКО).
- Текущие обследования (ТО)

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

2.5.1 Задачи микроциклов

Развивающий физический микроцикл (РФ). Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

Развивающий технический микроцикл (РТ). Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных спаррингах

Контрольный недельный микроцикл (К) Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

2.5.2 Техничко-тактическая подготовка

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной

части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

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

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

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

На август планируется отдых.

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

2.6 Рекомендации по организации психологической подготовки

Основные методы и приемы психологической подготовки

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие противодействия, которое нередко возникает при

использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции. Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае предстартовой лихорадки и нетерпения выступить (либо желая отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае предстартовой апатии выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящий выход в ринг. Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия

прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

2.7 План применения восстановительных средств

Планирование объема восстановительных средств определяется в годовых планах тренировочных занятий на этапах Т, ССМ и ВСМ.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

- **пассивный отдых.** Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

- **активный отдых.** После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке боксеров, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

- педагогические средства, которые предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки. Они являются

неотъемлемой частью рационально построенного тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- рациональная организация режима дня.
- психологические средства. Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок. Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. К их числу относятся:
 - аутогенная и психорегулирующая тренировка;
 - средства внушения (внушенный сон-отдых);
 - гипнотическое внушение;
 - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
 - интересный и разнообразный досуг;
 - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

2.8 План антидопинговых мероприятий

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно «Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в

Российской Федерации», обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребию. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

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 внесоревновательные 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.

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 допингконтроля 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.

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 внесоревновательные периоды для спортсмена предусмотрено аннулирование результатов и дисквалификация на срок, предусмотренный Всемирным антидопинговым кодексом.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним Учреждение 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»;
- Всемирный антидопинговый кодекс;
- Общероссийские антидопинговые правила.

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.

План антидопинговых мероприятий

Таблица 17

| № п/п | Тема | Форма проведения |
|--------------|--|---|
| 1 | Информирование спортсменов о запрещённых веществах | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
| 2 | Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами | |
| 3 | Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена | |
| 4 | Повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья | |
| 5 | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | Родительские собрания 1-2 раза в год |
| 6 | Контроль знаний антидопинговых правил | Опросы и тестирование |
| 7 | Участие в образовательных семинарах | Семинары |
| 8 | Формирование критического отношения к допингу | Тренинговые программы |

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

Примерные темы для работы со спортсменами,
проходящими спортивную подготовку

| № | Этап подготовки | Наименования темы |
|---|---|---|
| 1 | Этап начальной подготовки | <ul style="list-style-type: none"> • Что такое допинг? (в игровой форме) • Можно ли принимать витамины, таблетки и другие вещества, без разрешения родителей (законных представителей), врачей? (в игровой форме) • Нужно ли употреблять запрещенные вещества, что бы повысить результативность? (в игровой форме) • Просмотр фильмов, мультиков связанных с антидопингом • «Ценности спорта честная игра» (игровая форма) • «Играй честно» |
| 2 | Тренировочный этап | <ul style="list-style-type: none"> • Что такое допинг? • Обзор антидопинговых правил • Можно ли принимать витамины, таблетки и другие вещества, без разрешения родителей (законных представителей), врачей? • Ознакомление с процедурой допинг - контроля • Нужно ли употреблять запрещенные вещества, что бы повысить результативность? • Просмотр фильмов, мультиков связанных с антидопингом • «Ценности спорта честная игра» (игровая форма) • «Играй честно» |
| 3 | Этап совершенствования спортивного мастерства | <ul style="list-style-type: none"> • Нормативно-правовая база антидопинговой работы (законодательство РФ, всемирный антидопинговый кодекс) • Краткая история допинга по всему миру • Обзор запрещенных субстанций + запрещённый список на текущий год • Психологические последствия употребления допинга • Демонстрация документальных |

| | | |
|---|-------------------------------------|---|
| | | <p>фильмов связанных с антидопингом</p> <ul style="list-style-type: none"> • Международные стандарты, связанные с антидопингом • Прохождения обучение по системе ADAMS, как проходит процедура по допинг - контролю • Медицинские, социальные аспекты по употреблению допинга и нарушения, антидопинговых правил • Нужно ли употреблять запрещенные вещества, что бы повысить результативность? • Процедура допинг контроля • 11 антидопинговых правил |
| 4 | Этап высшего спортивного мастерства | <ul style="list-style-type: none"> • Нормативно-правовая база антидопинговой работы (законодательство РФ, всемирный антидопинговый кодекс) • Краткая история допинга по всему миру • Обзор запрещенных субстанций, + запрещённый список на текущий год • Психологические последствия употребления допинга • Демонстрация документальных фильмов связанных с антидопингом • Международные стандарты, связанные с антидопингом • Прохождения обучение по системе ADAMS. <p>Как проходит процедура по допинг - контролю</p> <ul style="list-style-type: none"> • Медицинские, социальные аспекты по употреблению допинга и нарушения, антидопинговых правил • Нужно ли употреблять запрещенные вещества, что бы повысить результативность? • Допинг как глобальная проблема современного спорта • Процедура допинг контроля • 11 антидопинговых правил |

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

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

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

2.9 Планы инструкторской и судейской практики

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением 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 и инструкторская подготовка спортсменов дает возможность получить судейскую категорию и в дальнейшем применять полученные знания, умения и навыки в судействе соревнований различного уровня. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный 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.

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.

План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика на этапах Т 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 на этапах Т свыше 2-х лет обучения:

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки.

- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий.

- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

Инструкторская и судейская практика на этапе спортивного совершенствования:

- Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке.

- Составление конспектов занятий

- Составление положения о соревнованиях

- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

3. Система контроля и зачетные требования

3.1 Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта бокс

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовке основана на контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП (далее КПН) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки. В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведенных в таблице 18.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс

Таблица 18

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|---|------------------------|
| Быстрота | 3 |
| Сила | 3 |
| Выносливость | 3 |
| Гибкость | 1 |
| Координация | 2 |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

3.2 Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки

Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы, а также требования по переводу и зачислению на этапы подготовки отделения бокса представлены в таблицах 18-22.

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

Таблица 19

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|-------------------|---------------|---------------|
| | | | Мальчики | Девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | Не более 6,2 | Не более 6,4 |
| 1.2. | Бег на 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 | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | Не более 10,9 | Не более 11,3 |
| 2.2. | Бег на 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 на низкой перекладине 90 см | количество раз | - | Не менее 9 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | Не менее +3 | 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 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | |
| 3.1. | Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками. | м | не менее | |
| | | | 7 | 6 |

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

Таблица 20

| № | Упражнения | Единица | Норматив |
|---|------------|---------|----------|
|---|------------|---------|----------|

| п/п | | измерения | Мальчики | Девочки |
|---|--|-------------------|------------------|-------------------|
| 1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | Не более 10,4 | Не более 10,9 |
| 1.2. | Бег на 2000 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 |
| 1.5. | 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 13-15 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | Не более 9,2 | Не более 10,4 |
| 2.2. | Бег на 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 на 100 м | с | Не более 14,3 | Не более 17,2 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | - | Не более 11,20 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | Не более 14,30 | - |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Не менее 31 | 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 пресеченной местности) | мин, с | - | Не более 18,0 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | Не более 25,30 | - |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | - | Не менее 16 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | Не менее 29 | - |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10x10 м с высокого старта | с | Не более 27,0 | Не более 28,0 |
| 4.2. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | Не менее 26 | 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 |
| 4.4. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

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

Таблица 21

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|----------------------|-------------------|-------------------|
| | | | Мальчики | Девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | Не более 8,2 | Не более 9,6 |
| 1.2. | Бег на 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 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | Не более 7,2 | Не более 8,0 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | Не менее 215 | Не менее 180 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | Не менее 49 | Не менее 43 |
| 1.8. | 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 на 100 м | с | Не более 13,4 | Не более 16,0 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | - | Не более 9,50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | Не более 12,40 | - |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Не менее 45 | 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 | см | Не менее | Не менее |

| | | | | |
|--|--|----------------|----------------|----------------|
| | стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | | +13 | +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 пресеченной местности) | мин, с | - | Не более 16,30 |
| 2.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | Не более 23,30 | - |
| 2.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | - | Не менее 20 |
| 2.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | Не менее 35 | - |
| 3.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | Не более 13,1 | Не более 16,4 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | - | Не более 10,50 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | Не более 12,00 | - |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Не менее 45 | 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 | 240 | 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 пресеченной местности) | мин, с | - | Не более 17,30 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | Не более 22,00 | - |

| | | | | |
|---|---|------------------------------------|---------------|---------------|
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | - | Не менее 21 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | Не менее 37 | - |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10x10 м с высокого старта | с | Не более 25,0 | 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 с | 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 |
| 4.6. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

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

Таблица 22

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|-----------------------------|-------------------|----------------|---------------|
| | | | Мальчики | Девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | Не более 13,4 | Не более 15,4 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | - | Не более 9,50 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | Не более 12,40 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в | количество | Не менее | Не менее |

| | | | | |
|--|--|----------------|----------------|----------------|
| | упоре лежа на полу | раз | 50 | 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 пресеченной местности) | мин, с | - | Не более 16,30 |
| 1.11. | Кросс на 5 км (бег по пресеченной местности) | мин, с | Не более 23,30 | - |
| 1.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | - | Не менее 20 |
| 1.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | Не менее 35 | - |
| 2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | Не более 13,1 | Не более 15,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | - | Не более 10,50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | Не более 12,00 | - |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | Не менее 50 | 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 пресеченной местности) | мин, с | - | Не более 17,30 |
| 2.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | Не более 22,00 | - |
| 2.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | - | Не менее 21 |
| 2.13. | Метание спортивного снаряда весом 300 г | м | Не менее 37 | - |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | |
| 3.1. | Бег челночный 10x10 м с высокого старта | с | Не более 24,0 | 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 с | 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 |
| 3.6. | Техническое мастерство | Обязательная техническая программа | | |

3.3 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам спортивной подготовки, сроки проведения контроля

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

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

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

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

3.3.1 Методика контроля спортсменов

Методика контроля включает использование комплекса методов: педагогических, медико-биологических и пр. Комплекс методик позволит определить: состояние здоровья юного спортсмена; показатели телосложения; степень тренированности; уровень подготовленности; величину выполненной тренировочной нагрузки.

На основе полученной информации тренер должен вносить соответствующие коррективы в тренировочный процесс.

Этап начальной подготовки. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно,

основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Тренировочный этап. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности боксеров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте.

3.3.2 Прогнозируемый результат занятий

По общей физической подготовке: в течение года в соответствии с планом годового цикла сдавать контрольные нормативы, соответствующие возрасту и году обучения (контрольные нормативы представлены в нормативной части программы).

По специальной физической подготовке: выполнение на оценку специальных упражнений боксера и сдача контрольных нормативов в соответствии с требованиями года обучения.

По технико-тактической подготовке: знать и уметь выполнять основные элементы техники и тактики в соответствии с программным материалом.

Выполнить на оценку прием, защиту, контрприем, комбинации технических действий в соответствии с программным материалом каждого года обучения.

Уметь проводить учебный и соревновательный бой с выполнением заданий и установок тренера.

По психологической подготовке: соблюдение режима дня. Ведение дневника самоконтроля. Выполнение упражнений различной трудности, требующих проявления волевых качеств.

По теоретической подготовке: знать и уметь применять на практике программный материал, соответствующий году обучения.

3.4 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 и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года. Перевод

учащихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов.

Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

1. определение уровня общей физической подготовленности,
2. определение специальной физической подготовленности,
3. определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года обучения учащиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП.

Досрочный перевод учащихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета с учетом стажа занятий и выполнения учащимися переводных нормативов по ОФП, СФП и разрядных требований в соответствии с модельной характеристикой для данного этапа. Контрольно-переводные нормативы сдаются в конце года.

Методы и организация медико-биологического обследования

Раз в полгода начиная с групп начальной подготовки 2-го года обучения спортсмены проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача. В общем случае углубленное медицинское обследование 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 спортсмена, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния

организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата.

Текущий контроль тренировочного процесса

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

4. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

Таблица 23

| № п/п | Дата и время проведения | Наименование мероприятия | Участники мероприятия | Место проведения |
|-------|-------------------------|--|-----------------------|------------------|
| 1 | январь-февраль | Первенство России по боксу (юниоры 19-22) | Спортсмены и тренеры | по назначению |
| 2 | март | Первенство Санкт-Петербурга по боксу (юноши 15-16 лет) | Спортсмены и тренеры | Санкт-Петербург |
| 3 | март | Традиционный турнир по боксу памяти ЗТ СССР Г.Ф.Кусикьянца | Спортсмены и тренеры | Санкт-Петербург |
| 4 | март-апрель | Первенство Санкт-Петербурга по боксу (юноши 13-14 лет, юниоры 17-18 лет) | Спортсмены и тренеры | Санкт-Петербург |
| 5 | апрель | Международные соревнования по боксу "Кубок Губернатора Санкт-Петербурга" | Спортсмены и тренеры | Санкт-Петербург |
| 6 | апрель | Первенство России по боксу (юноши 15-16 лет) | Спортсмены и тренеры | по назначению |
| 7 | май | Первенство России по боксу (юноши 13-14 лет) | Спортсмены и тренеры | по назначению |
| 8 | май | Первенство России по боксу (юниоры 17-18 лет) | Спортсмены и тренеры | по назначению |
| 9 | май-июнь | Первенство Санкт-Петербурга по боксу (юниоры 19-22 года) | Спортсмены и тренеры | Санкт-Петербург |
| 10 | июнь-июль | Чемпионат Санкт-Петербурга по боксу (мужчины) | Спортсмены и тренеры | по назначению |
| 11 | ноябрь | Чемпионат России по боксу (мужчины) | Спортсмены и тренеры | по назначению |
| 12 | октябрь-ноябрь | Турмин по боксу памяти ЗТР, МС СССР Л.Н. Пивоварова (юноши) | Спортсмены и тренеры | Санкт-Петербург |

| | | | | |
|----|-----------------|--|----------------------|-----------------|
| 13 | октябрь-декабрь | Традиционный турнир по боксу памяти ЗТР Б.М. Серова (юниоры, юноши) | Спортсмены и тренеры | Санкт-Петербург |
| 14 | октябрь-декабрь | Традиционный турнир по боксу “Невские звёзды” (юниоры, мужчины, юноши) | Спортсмены и тренеры | Санкт-Петербург |
| 15 | декабрь | Всероссийское соревнование по боксу “Кубок Н.А. Никифорова-Денисова”, памяти почетного президента АИБА (юноши, юниоры) | Спортсмены и тренеры | Санкт-Петербург |

5. Перечень информационного обеспечения

1. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс : приказ Министерства спорта Российской Федерации от 16 апреля 2018 года №348. – Режим доступа : СПС «Консультант».

2. О физической культуре и спорте в Российской Федерации : федеральный закон от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ // Собрание законодательства Российской Федерации. – 2007. – №50. – Ст.6242.

3. Общероссийские антидопинговые правила : приказ от 11 декабря 2020 года / Министерство спорта Российской Федерации. – Режим доступа : СПС «Консультант».Всероссийский реестр видов спорта.

4. Единая всероссийская спортивная классификация

5. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования

6. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)

7. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012. – 72 с.

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

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

10. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.

11. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. - 40 с.

12. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г. - 46 с.

Интернет ресурсы:

1. Министерство спорта Российской Федерации www.minsport.gov.ru;
2. Российское антидопинговое агентство www.rusada.ru;
3. Всемирное антидопинговое агентство <https://www.wada-ama.org/en/>;
4. Олимпийский комитет России <http://olympic.ru/>;
5. Международный олимпийский комитет <http://www.olympic.org/>;
6. Федерация бокса России www.rusboxing.ru;
7. Федерация бокса Санкт-Петербурга www.сфбспб.рф