

**МИНИСТЕРСТВО СПОРТА
КАЛУЖСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Государственное автономное учреждение Калужской области
«Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАУ КО «СШОР «Труд»
Р.В. Колтеев
«03» сентября 2018 г.



**Программа спортивной подготовки по боксу.
(новая редакция)**

Разработана на основе приказа Министерства спорта Российской Федерации от 16.04.2018г. № 348 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Срок реализации: бессрочно

Разработчик: председатель федерации бокса Калужской области Климов П.И.

Рецензенты: зам. директора СШОР «Труд» Клинушкина Н.В.,
тренер СШОР «Труд» Маркелов С.А..

Принято/рассмотрено тренерским советом
Протокол №3 от « 03 » сентября 2018 г.

Калуга 2018

Оглавление

Пояснительная записка	4
I. Нормативная часть	7
1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст для зачисления, минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку	9
2. Соотношение объемов тренировочного процесса по видам спортивной подготовки	10
3. Планируемые показатели соревновательной деятельности	10
4. Нормативы максимального объема тренировочной нагрузки	11
5. Режим тренировочной работы	12
6. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку	13
7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности	15
8. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	16
8.1. Оборудование и спортивный инвентарь	16
8.2. Обеспечение спортивной экипировкой	17
9. Требования к количественному и качественному составу групп спортивной подготовки	19
10. Структура годичного цикла	19
11. Объем индивидуальной спортивной подготовки	20
II. Методическая часть	
1. Рекомендации к организации и проведению тренировочных занятий	21
2. Требования техники безопасности, профилактика травматизма в условиях тренировочных занятий и соревнований	22
3. Рекомендации по планированию спортивных результатов	23
3.1. Планирование спортивной подготовки	26
3.2. Теоретическая подготовка	29
3.3. Техничко-тактическая подготовка	30
4. Организация и проведение педагогического и врачебного контроля	30
5. Рекомендации по организации психологической подготовки	33

6.План применения средств восстановления спортивной работоспособности	34
7. План антидопинговых мероприятий	35
8. План инструкторской и судейской практики	36
9. Программный материал для практических занятий	37
10.Организация и участие в тренировочных мероприятиях	45
III. Система контроля и зачетные требования	
1.Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку	48
2.Влияние физических качеств и телосложения на результативность	49
3.Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки	50
4.Виды контроля спортивной подготовки	51
5.Нормативы общей и специальной физической подготовки	53
Перечень информационного обеспечения	
1.Список использованной литературы	57
2.Интернет-ресурсы	57
3.Аудиовизуальные средства	58
Приложения	

Пояснительная записка.

Программа спортивной подготовки по боксу (далее-Программа) разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» приказ №348 Минспорта России от 16.04. 2018г.

Бокс от английского значения - «бить кулаком». Бокс является контактным видом спорта и требует особой подготовки не только мышечной силы, но и силы духа. Как и многие другие виды единоборства, бокс-это сложное боевое искусство, в основе которого лежит особый взгляд на мир и на отношения между людьми. Спортивным единоборством бокс стал в 688 году до нашей эры, когда был включён в программу Олимпийских игр.

Бокс учит правильно мыслить. Он развивает способность в мгновение ока принимать единственное верное решение и применять его на практике. Боксерский поединок-это не только соревнование в силе удара, но и столкновение стратегий, разных манер ведения боя. И зачастую именно от правильного выбора стратегии зависит успех боксера, будь он любитель или профессионал.

Бокс учит не драться, а побеждать. Философия бокса основана на мудрости: именно мудрость делает бойца сильнее, злость-напротив, ослабляет его дух.

Бой на ринге-поединок силы, воли и интеллекта. Боксерский поединок характеризуется непрерывностью в чередовании самых разнообразных боевых движений. При этом положение тела, определяя законченность одного движения, одновременно является исходным положением для выполнения следующего движения. Так, в атаках сериями ударов в конце каждого удара или любого действия, связанного как с нападением, так и с защитой. Научившись этому на ринге, боксер привыкает мыслить так же и в повседневной жизни.

Программа спортивной подготовки по боксу разработана для детей, подростков, молодёжи, и рассчитана на многолетний процесс. Минимальный возраст зачисления на обучение -10лет.

Цель данной программы – создание условий для достижения спортсменами максимально возможного уровня общей физической и специально физической, технико-тактической, теоретической и психологической подготовленности, обусловленных спецификой избранного вида спорта и требованиями достижения максимально высоких результатов соревновательной деятельности.

Основными формами тренировочного процесса являются – групповые, индивидуальные тренировочные занятия.

Основные задачи, решаемые в процессе подготовки:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности и укрепление здоровья занимающихся;

- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в боксе;

- совершенствование техники и тактики бокса;

- обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности;

- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;

- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена;

- подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва в сборные команды России по боксу;

- профилактика проявлений асоциального поведения среди занимающихся;

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

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки: начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Основные критерии выполнения программных требований:

Этап начальной подготовки

- состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;

Тренировочный этап

- состояние здоровья и уровень физического развития занимающихся;

- повышение уровня подготовленности в соответствии с индивидуальными особенностями занимающихся;

- выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

-освоение теоретического раздела программы;

Этап совершенствования спортивного мастерства

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;
- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских и международных соревнованиях.

Этап высшего спортивного мастерства:

- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- достижение высоких стабильных спортивных результатов при выступлении во всероссийских и международных соревнованиях;
- число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд России.

I. Нормативная часть.

При разработке программы спортивной подготовки по боксу были использованы следующие нормативные документы:

Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 16.04.2018 №348;

Устав Государственного автономного учреждения Калужской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Труд»;

Всероссийский реестр видов спорта;

Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015г №999;

Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации от 12.05.2014

Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп (человек), продолжительности занятий на этапах начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Зачисление в спортивную школу на программу спортивной подготовки происходит в соответствии с Правилами приема «СШОР «Труд», зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний, прошедшие отбор в соответствии с нормативами общей физической и специальной физической подготовки, установленными федеральными стандартами спортивной подготовки для каждого этапа подготовки.

Для зачисления на программу необходимо предоставить следующие документы:

-заявление о приеме;

-фото 3х4;

- копии свидетельства о рождении или паспорт;
- копии документов о гражданстве (при наличии);
- медицинское заключение об отсутствии противопоказаний.

При переходе из другой спортивной школы предоставляются документы, подтверждающие выполнение нормативов, соответствующих этапу подготовки.

Выполнение данной программы обеспечивается совместными действиями администрации, инструкторов-методистов, тренеров по боксу, медицинских работников и самих участников программы.

Тренировочный процесс рассчитан на 52 учебные недели в условиях СШОР с учетом участия занимающихся в тренировочных сборах; а также самостоятельная работа по индивидуальным планам, или в условиях спортивно-оздоровительного лагеря.

Настоящая программа имеет следующую структуру:

- нормативная часть;
- методическая часть;
- систему контроля и зачетные требования.

Многолетняя подготовка занимающихся разделяется на этапы:

- этап начальной подготовки-3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации)-3 года;
- этап совершенствования спортивного мастерства –3 без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства - без ограничений.

Срок прохождения программы спортивной подготовки – без ограничений, с учетом достижения высоких стабильных спортивных результатов при выступлении в официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Основными пользователями программы спортивной подготовки по боксу являются тренеры спортивной школы олимпийского резерва, ответственные за качественную разработку, эффективную реализацию и обоснование программы с учётом достижений науки, техники и социальной сферы; а также инструкторы-методисты и медицинские работники, отвечающие в пределах своей компетенции за качество проводимой работы.

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

этапы спортивной подготовки	продолжительность этапов (в годах)	возраст для зачисления в группы (лет)	количество лиц (человек)
этап начальной подготовки	3	10 лет	12-15
тренировочный этап (этап спортивной специализации)	3	12 лет	10-12
этап совершенствования спортивного мастерства	без ограничений	15 лет	4-7
этап высшего спортивного мастерства	без ограничений	17	1-4

**2.Соотношение объёмов тренировочного процесса по видам подготовки
на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»**

разделы обучения	этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	1год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
Общая физическая подготовка (%)	54	53	42	27	29	28
Специальная физическая подготовка (%)	21	22	24	27	27	22
Технико-тактическая подготовка(%)	21	22	25	34	30	34
Теоретическая и психологическая подготовка (%)	4	3	4	3	3	3
Восстановительные мероприятия (%)	-	-	1	2	4	5
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1	2	2	2
Участие в соревнованиях (%)	-	-	3	5	5	6

**3.Планируемые показатели соревновательной деятельности по виду спорта
«бокс».**

виды соревнований	этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	1год	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
контрольные	-	-	4	5	6	6
отборочные	-	-	1	2	2	2
основные	-	-	1	1	2	2
главные	-	-	-	1	1	1

4. Нормативы максимального объёма тренировочной нагрузки

Раздел подготовки	этапы и периоды спортивной подготовки					
	НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
количество часов в неделю	6	9	12	18	28	32
количество тренировок в неделю	4	5	7	10	14	14
общее количество часов в год	312	468	624	936	1456	1664
общее количество тренировок в год	208	260	364	520	728	728

5.Режим тренировочной работы.

Годовой объем работы рассчитывается на 52 недели в условиях СШОР с учетом участия занимающихся в тренировочных сборах.

Режим тренировочной работы предусматривает освоение программы по: общей физической подготовке и специальной физической подготовке; технико-тактической подготовке; теоретической подготовке; психологической подготовке, а также медицинский контроль, восстановительные мероприятия; контрольные испытания; участие в соревнованиях; инструкторская и судейская практика.

№	разделы обучения (подготовки)	этапы подготовки					
		НП		ТЭ		ССМ	ВСМ
		до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
1	Общая физическая подготовка	168	248	262	253	422	466
2	Специальная физическая подготовка	66	103	150	253	393	366
3	Технико-тактическая подготовка	66	103	156	318	437	566
4	Теоретическая и психологическая подготовка	12	14	25	28	44	50
5	Врачебный контроль, восстановительные мероприятия	-	-	6	19	58	83
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	6	18	29	33
7	Участие в соревнованиях	0	0	19	47	73	100
Общее количество часов:		312	468	624	936	1456	1664

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

Возрастные требования к лицам, проходящим спортивную подготовку.

требования	Этапы спортивной подготовки			
	НП	ТЭ	ССМ	ВСМ
возраст	с 10 лет	с 12 лет	с 15 лет	с 17 лет

На этап начальной подготовки зачисляются лица от 10 лет, желающие заниматься боксом, и не имеющие медицинских противопоказаний (имеющие письменное разрешение врача). Продолжительность этапа - 3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления тренировочный этап подготовки. Основными задачами подготовки являются:

- улучшение состояния здоровья и закаливание;
- устранение недостатков физического развития;
- привлечение максимально возможного числа детей и подростков к занятиям спортивной борьбой, формирование у них устойчивого интереса, мотивации к систематическим занятиям спортом и к здоровому образу жизни;
- начальное обучение технике бокса;
- приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;
- воспитание морально-этических и волевых качеств, становление спортивного характера;
- поиск талантливых в спортивном отношении детей на основе морфологических критериев и двигательной одаренности.

Тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых занимающихся, проявивших способности к боксу, прошедших необходимую подготовку не менее одного года и выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 3 года. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии выполнения спортсменами контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Основными задачами подготовки являются:

- укрепление здоровья,
- устранение недостатков в уровне физической подготовленности;

- освоение и совершенствование техники бокса;
- планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности; гармоничное совершенствование основных физических качеств с акцентом на развитие выносливости, быстроты, ловкости, силы;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, психологической и тактической подготовке;
- воспитание физических, морально-волевых качеств.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки в тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Продолжительность этапа – 3 года. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов. Основными задачами подготовки являются:

- усиление индивидуальной работы по овладению техникой и совершенствование навыков выполнения технических приёмов бокса;
- увеличение объёма индивидуальной тактической подготовки, как важнейшего условия реализации технического потенциала;
- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- осуществление на высоком уровне интегральной подготовки посредством органической взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки, умелого построения учебных и контрольных схваток;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Группы высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов, успешно прошедших этап подготовки совершенствования спортивного мастерства и выполнивших норматив мастера спорта России. Продолжительность этапа – без ограничений. Перевод по годам подготовки на этом этапе осуществляется при условии положительной динамики прироста спортивных показателей. На данном этапе подготовка спортсменов идет на основании индивидуальных планов.

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

7. Минимальный и предельный объем соревновательной деятельности по виду спорта бокс

виды соревнований	этапы и годы спортивной подготовки					
	начальной подготовки		тренировочный (этап спортивной специализации)		совершенство вания спортивного мастерства	высшего спортивно го мастерства
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
контрольные	-	-	3-4	4-5	5-6	5-6
отборочные	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2
Основные	-	-	1-2	1-2	1-2	1-2
главные	-	-	-	1	1	1

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

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

-соответствие уровня спортивной квалификации положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК «бокс»;

-выполнение плана спортивной подготовки;

-прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, и лица, ее осуществляющие, направляются организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

8.Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию.

Спортивная школа осуществляет материально-техническое обеспечение спортсменов, проходящих программу спортивной подготовки, в том числе:

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная школа для прохождения программы предоставляет:

- спортивный зал бокса,
- легкоатлетический зал,
- тренажерный зал,
- сауна, раздевалки, душевые,
- медицинский кабинет.

8.1 Оборудование и спортивный инвентарь.

№	наименование	единица измерения	количество изделий
оборудование, спортивный инвентарь			
1	Груша боксёрская набивная	штук	3
2	Груша боксёрская пневматическая	штук	3
3	Мешок боксёрский	штук	5
4	Ринг боксёрский (6х6м) на помосте (8х8м)	комплект	1
дополнительное и вспомогательное оборудование и спортивный инвентарь			
5	Гантели массивные (от1.5до 6кг)	комплект	4
6	Лапы боксерские	пара	3
7	Мячи набивные (медицинбол)от 1до 5кг	комплект	3
8	Мат гимнастический	штук	4

9	Мяч баскетбольный	штук	2
10	Мяч теннисный	штук	2
11	Мяч футбольный	штук	2
12	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
13	Платформа для подвески боксёрских груш	штук	3
14	Скамейка гимнастическая	штук	5
15	Скакалка гимнастическая	штук	15
16	Стенка гимнастическая	штук	6
17	Штанга тренировочная	комплект	2
18	Весы до 150кг	штук	1
19	Гонг боксерский	штук	1
20	Секундомер	штук	2
21	Стенд информационный	штук	1
22	Часы стрелочные информационные	штук	1
23	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
24	Зеркало (0.6x2м)	комплект	6
25	Гири 16 кг, 24 кг, 32 кг	комплект	2

8.2 Обеспечение спортивной экипировкой

№	наименование	единица измерения	количество изделий
спортивная экипировка			
1	Перчатки боксёрские	пара	24
2	Перчатки боксёрские	пара	15
3	Шлем боксёрский	штук	15

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	единица измерения	расчетная единица	этапы спортивной подготовки							
				НП		ТЭ		ССМ		ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации
1	Боксерки(обувь)	пара	1чел	-	-	1	1	1	1	2	0.5
2	Боксерская майка	штук	1чел	-	-	2	1	2	0.5	2	0.5
3	Боксерские трусы	штук	1чел.	-	-	1	1	1	0.5	1	0.5
4	Носки утепленные	пара	1чел	-	-	-	-	1	1	1	1
5	Толстовка	штук	1чел	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Халат	штук	1чел	-	-	-	-	1	2	1	2
7	Протектор-бандаж для паха	штук	1чел	-	-	1	1	2	1	2	1
8	Перчатки боксерские снаряжные	пара	1чел	-	-	1	1	1	0.5	2	0.5
9	Перчатки боксерские	пара	1чел	-	-	1	1	1	0.5	1	0.5
10	Эластичные бинты	штук	1чел	-	-	2	0.5	4	0.5	4	0.5
11	Капа (зубной протектор)	штук	1 чел	-	-	1	1	2	1	2	1
12	Шлем боксерский	штук	1чел	-	-	1	1	1	1	1	1

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

Этап спортивной подготовки		Оптимальное количество человек в группе	Требования по результативности спортивной подготовке на конец учебного года
НП	до 1 года	12-15	нормативы ОФП,
	свыше года	12-15	Нормативы ОФП, юн.р.
ТЭ	до двух лет	10-12	1 юн.р-50% III-II
	свыше двух лет	10-12	50% III-II----50% I
ССМ	1-3 год	(min1) 4-7	КМС, подтверждение КМС
ВВС	бессрочно	(min1) 1-4	МС,МСМК

10. Структура основного(годового) макроцикла.

Построение многолетней спортивной подготовки в годовых циклах определяется основным макроциклом (подготовительный период)-(соревновательный период)-(переходный период)

Структура основного макроцикла.

периоды	этапы	Структура этапа
1.Подготовительный	общеподготовительный	1-й-втягивающий мезоцикл=2-3 микроцикла 2-й-базовый мезоцикл=3-6 микроцикла
	Специально-подготовительный	2-3 мезоцикла
2.Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла
	Предсоревновательный	2 мезоцикла
3.Переходный	Восстановительный	зависит от этапа тренировочного процесса

Подготовительный период направлен на становление спортивной формы-создание прочного фундамента(общего и специального)подготовки к основным соревнованиям и участия в них, совершенствования спортивной подготовленности.

Соревновательный период ориентирован на стабилизацию спортивной формы через дальнейшее совершенствование различных сторон подготовленности, интегральную подготовку, подготовку к основным соревнованиям и участия в них.

Переходный период (период временной утраты спортивной формы) направлен на восстановление физического и психического потенциала после интенсивных и больших по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, на подготовку к следующему макроциклу.

11.Объем индивидуальной спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ

II. Методическая часть.

1.Рекомендации к организации и проведению тренировочных занятий:

Целью многолетней подготовки спортсменов является поддержание оптимальной динамики развития физических качеств и функциональных возможностей и формирование специфической структуры спортивных способностей к возрасту высших достижений.

Для реализации этой цели необходимо:

- определить целевые показатели-итоговые и промежуточные (текущие), по которым можно судить о реализации поставленных задач;
- разработать общую схему построения соревновательного и тренировочного процесса на различных этапах и циклах подготовки;
- определить динамику параметров тренировочных и соревновательных нагрузок, а также системы восстановления работоспособности, направленных на достижение главных и промежуточных целей.

Многолетняя подготовка-единый тренировочный процесс, который должен строиться на основе следующих методических положений:

- целевая направленность по отношению к высшему спортивному мастерству в процессе подготовки всех возрастных групп;
- преемственность задач, средств, методов тренировки;
- поступательное увеличение объема и интенсивности тренировочных и соревновательных нагрузок при строгом соблюдении принципа постепенности;
- одновременное развитие физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки и преимущественное развитие отдельных качеств в наиболее благоприятные для этого возрастные (сенситивные) периоды;
- учет закономерностей возрастного и полового развития;
- постепенное введение дополнительных средств, ускоряющих процессы восстановления после напряженных нагрузок и стимулирующих рост работоспособности.

2. Требования техники безопасности, профилактика травматизма в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Вся ответственность за безопасность занимающихся в залах возлагается на тренеров, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить занимающихся СШОР с правилами безопасности при проведении занятий в залах, правилами пользования спортивным инвентарём.

Тренер обязан:

1. Производить построение и переключку группы перед занятием с последующей регистрацией в журнале.
2. Тренер является в спортивный зал, на стадион к началу занятий. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
3. Тренер обеспечивает организованный вход и выход группы на занятие.

Во время занятий тренер несёт ответственность за порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

Направления профилактики травматизма в условиях тренировочных занятий и соревнований:

1. Правильная организация и проведение тренировочных занятий и соревнований.
2. Последовательное и прочное освоение технико-тактических приемов и особенно защитных действий.
3. Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов.
4. Тщательное бинтование рук и применение защитных приспособлений.
5. Правильный подбор спарринг-партнёров.
6. Соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий и соревнований.
7. Исправное состояние ринга и спортивного инвентаря.

3. Рекомендации по планированию спортивных результатов:

Спортивная подготовленность начинающих боксёров примерно одинакова. После первого-второго года спортивной подготовки боксеры начинают несколько отличаться друг от друга по технической и тактической подготовленности. По мере приобретения опыта боксёрами и проявления одними больших умений и способностей по сравнению с другими, планирование результатов следует всё больше индивидуализировать. При составлении индивидуального плана лиц, проходящих спортивную подготовку и при планировании спортивных результатов необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки и спортивного результата осуществляется на основе следующих методических рекомендаций:

-строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

-непрерывное совершенствование спортивной техники;

-неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;

-правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

-осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Этап начальной подготовки.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе приобретения навыков в других видах спорта, способствующих повышению профессионального мастерства в избранном; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

-недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

-возрастные особенности физического развития;

-недостаточный объём двигательных умений.

Основные средства подготовки: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метания (лёгкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (работа по индивидуальным планам).

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. На этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путём специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Особенности освоения двигательных навыков. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий юным спортсменам необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков.

Участие в соревнованиях. На этапе начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольных экзаменов., так как занимающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-целостных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с ним.

Тренировочный этап.

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; развитие быстроты движений в упражнениях, не требующих большой силы; совершенствование техники; постепенное подведение к соревновательной борьбе путём применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

-функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

-диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;

-неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажёрах); изометрические упражнения.

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

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта.

Совершенствование техники бокса. В процессе тренировки следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

В основе формирования задач на этом этапе: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов не ниже норматива КМС на этапе ССМ и норматива МС, МСМК на этапе ВСМ.

Особое внимание в процессе ССМ и ВСМ следует уделять подготовке к соревнованиям успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Кроме того, необходимо развивать умение соблюдать технику безопасности при самостоятельном выполнении упражнений, а также навыки сохранения собственной физической формы.

3.1. Планирование спортивной подготовки

Основным фактором, определяющим структуру большого цикла тренировки, является фазовость развития спортивной формы. Это значит, что длительность подготовительного периода определяется временем, необходимым для приобретения спортивной формы. Как правило, у спортсменов высокой квалификации подготовительный период более короткий, у спортсменов невысокой квалификации –значительно длиннее. Длительность соревновательного периода зависит от времени, в течение которого спортсмен способен поддерживать состояние спортивной формы. Спортсмен высокой квалификации участвует в большом количестве

соревнований и может поддерживать спортивную форму на высоком уровне достаточно долго. Спортсмен низкой квалификации не способен поддерживать спортивную форму в течение длительного срока, поэтому длительность соревновательного периода у таких спортсменов невелика. Продолжительность переходного периода определяется временем, которое необходимо для отдыха и восстановления.

Если законы спортивной периодизации на начальном этапе подготовки лишь намечаются, то чем выше спортивная квалификация, тем четче проявляются определенные закономерности в структуре тренировочного процесса. Каждый годичный цикл соответствует подготовке к определенным основным соревнованиям.

В настоящее время применяются три основных варианта построения круглогодичной тренировки:

1. Первый вариант-год составляет один большой макроцикл тренировки и делится на три периода: подготовительный, продолжительностью около шести месяцев; соревновательный-4,5-5 месяцев; переходный-1 месяц. Этот вариант используется для спортсменов низших разрядов, для которых особенно важно иметь продолжительный подготовительный период, с тем чтобы обеспечить хорошую базовую физическую и техническую подготовку.

2. Второй вариант-год делится на два больших периода, каждый из которых имеет: подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Этот вариант используется в подготовке спортсменов более высокой квалификации, физически подготовленных, способных выдерживать большое количество соревнований.

Для спортсменов высокого класса, достигших результатов, близких к предельным для себя, может быть принят третий вариант годичного построения тренировки. Особенностью его является участие во многих соревнованиях в течение всего года. Тренировочная нагрузка носит поддерживающий (иногда развивающий) характер и чередуется с активным отдыхом.

Соревновательный период

Это этап реализации. Задачи соревновательного периода связаны с сутью данного этапа: спортсмен должен показать чего он достиг в подготовительном периоде, реализовать свои физические, технические возможности в основных соревнованиях, которых может быть не больше двух-трех. Кроме того, задача этого этапа –сохранить спортивную форму, поддержать её на достигнутом уровне улучшив свои тактические возможности и приобретя соревновательный опыт.

Переходный период- первый период годичного цикла тренировки –длится от 1 до 2 недель. Второй переходный период по времени находится между двумя

большими годовыми циклами и длится 3-4 микроцикла. Переходный период-это время относительного отдыха. После напряженной тренировочной работы, большого количества соревнований наступает естественный спад работоспособности, фаза временного снижения спортивной формы. Основная цель этого периода-подвести спортсмена к началу нового годового цикла полностью отдохнувшим, не снизившим уровня физических качеств и технических навыков. В переходный период подводятся итоги полугодия, года, вносятся корректировки в годовые и многолетние планы.

Характеристика микроциклов.

Микроцикл является постоянно изменяющийся структурной единицей тренировочного процесса. Наиболее существенными, изменяющими структуру микроциклов являются следующие факторы и условия:

1. продолжительность микроцикла и его содержание;
2. определенное чередование нагрузок и отдыха;
3. тренировочный и общий режим спортсмена;
4. место микроцикла в общей системе построения тренировки. В тренировочном процессе боксеров можно применять несколько типов микроциклов: втягивающие, ударные, подводящее-моделирующие, соревновательные и восстановительные.

Втягивающий микроцикл, как правило, начинается тренировочной работой в мезоциклах, задача этих микроциклов –подготовить организм спортсмена к выполнению больших нагрузок в подготовительном периоде. Характерной особенностью их является небольшая суммарная нагрузка.

Ударный микроцикл наиболее часто применяется в подготовительном периоде в сочетании с обычным тренировочным микроциклом. Основная задача ударного микроцикла –стимуляция и усиление ответных реакций организма. Большой суммарный объем, высокие тренировочные нагрузки-характерная особенность таких микроциклов.

Подводяще-моделирующий микроцикл используется на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям и носит сугубо индивидуальный характер как по содержанию, так и по нагрузке. Для некоторых спортсменов основным содержанием будет активный отдых, но, как правило, для большинства он протекает в форме соревновательных упражнений, настраивая организм спортсмена на соревновательный режим.

Соревновательный микроцикл, как и предыдущий, носит индивидуальный характер. Содержание и продолжительность его зависит от конкретных соревнований, конкретного спортсмена, поэтому для одних основным содержанием будут специальные упражнения, специальные задания,

необходимые для данного спортсмена (например, корректирующие тренировки, восстановительные мероприятия), для других он будет носить соревновательный характер схватки со спортсменами по стилю и технике близкими к конкретному сопернику. Суммарный объем нагрузки небольшой, работа, как правило, носит интенсивный характер.

Оптимизация тренировочной работы-залог успешной соревновательной деятельности и основная задача этого микроцикла.

Восстановительный микроцикл. Необходимость его обусловлена высокоинтенсивной предшествующей работой, и планируется он, как правило, после серии ударных микроциклов или напряженных соревнований. Малая суммарная нагрузка восстановительного МЦ позволяет всю тренировочную работу спланировать волнообразно, создать наиболее оптимальные условия для последующей, более напряженной работы.

3.2. Теоретическая подготовка.

Теоретический материал распространяется на все периоды спортивной подготовки. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в форме бесед. Темы бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного единоборства.

Примерные темы теоретических занятий по виду спорта бокс:

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
2. История развития бокса в России и за рубежом.
3. Характеристика вида спорта.
4. Основы философии и психологии спортивных единоборств.
5. Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса.
6. Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта.
7. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта.
8. Уголовная, административная и дисциплинарная ответственность за неправомерное использование навыков приёмов борьбы, в том числе за превышение пределов необходимой обороны.
9. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.

10. Требования техники безопасности на занятиях боксом.

11. Необходимые сведения о строении и функциях организма, гигиена боксёра, режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.

12. Антидопинговые правила.

3.3. Техничко-тактическая подготовка

В области технико-тактической подготовки освоение знаний:

- освоение основ технических и тактических действий по избранному виду спорта;
- овладение необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника;
- освоение различных алгоритмов технико-тактических действий;
- приобретение навыков анализа спортивного мастерства соперников;
- умение адаптироваться к тренировочной (в том числе, соревновательной) деятельности;
- умение преодолевать предсоревновательные и соревновательные факторы, воздействующие на психологическое состояние спортсмена;
- умение концентрировать внимание в ходе поединка.

4. Организация и проведение педагогического и врачебного контроля.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок.

Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце учебного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности:

-бег 30м, 100 и 1000м

-прыжки в длину с места

-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа

-толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой

-жим штанги от груди из положения лёжа на скамейке

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. В боксе рекомендуется регистрировать параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общая физическая подготовка-ОФП, специальная физическая подготовка СФП, соревновательная подготовка, тактическая подготовка-ТП); время и объём тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путём подсчета пульсовых ударов области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30с., с последующим пересчетом ударов в минуту.

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

Направленность тренировочных нагрузок с учётом основных путей энергообеспечения.

ЧСС (уд./мин.)	направленность
100-130	аэробная (восстановительная)
140-170	аэробная (тренирующая)
160-190	анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	алактатная-анаэробная (скорость-сила)

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

Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

интенсивность	ЧСС уд./10с.	уд./мин
максимальная	30 и более	180 и более
большая	29-26	174-156
средняя	25-22	150-132
малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчёте и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5 мин.отдыха (P1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (P2) в положении стоя, а после минутного отдыха-в положении сидя (P3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле: $R = ((P1 + P2 + P3) - 200) / 10$

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	индекс Руффье
отлично	2 и менее
хорошо	3-6
удовлетворительно	7-10

плохо	11-14
очень плохо	15-17
критическое	18 и более

Врачебный контроль предусматривает:

- диспансерное обследование 2-4 раза в год,
- дополнительные медосмотры с включением тестирования физической работоспособности перед участием в соревнованиях и после перенесенной болезни или травмы,
- санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок, соревнований, инвентарём, одеждой, обувью и др.,
- контроль за средствами восстановления.

5.Рекомендации по психологической подготовке

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

Средства и методы психологической подготовки.

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические- убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо- организующие, социально-организующие;
- психологические суггесивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические- аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

6. План применения средств восстановления спортивной работоспособности.

этапы спортивной подготовки	средства восстановления	количество часов
тренировочный	<i>педагогические</i> -прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, игры <i>физиотерапевтические</i> -душ, баня	5-8
совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<i>педагогические</i> -прогулки, пеший туризм, велотуризм, плавание, игры <i>физиотерапевтические</i> -душ, баня, массаж <i>фармакологические</i> -поливитамины, витаминизированные настои и др., <i>психопедагогические</i> -функциональная музыка, психотерапия	44

7. План антидопинговых мероприятий

этапы спортивной подготовки	наименование тем	количество часов
тренировочный	<p>1.Профилактика применения допинга среди спортсменов: характеристика допинговых средств и методов.</p> <p>2.Антидопинговая политика и её реализация: всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика, антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля, руководство для спортсменов</p>	6
совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<p>1.Профилактика применения допинга среди спортсменов: характеристика допинговых средств и методов, международные стандарты для списка запрещенных средств и методов, международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций.</p> <p>2.Антидопинговая политика и её реализация: всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика, антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля, руководство для спортсменов</p>	8

8. План инструкторской и судейской практики

этапы спортивной подготовки	наименование тем	количество часов
тренировочный	-привлечение в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий, -проведение разминки, -обучение основным техническим элементам и приёмам,	5-8
совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	-ведение дневника тренировок, -составление комплексов специально-технических упражнений, -правила проведения соревнований, -участие в судействе соревнований -основы организации и проведения соревнований	22

9. Программный материал для практических занятий.

Этап начальной подготовки.

Общая физическая подготовка:

В общей физической подготовке боксёра выделяют такие упражнения как: бег, прыжки со скакалкой, упражнения на турнике и брусьях, упражнения на пресс, работа на снарядах.

Бег и беговые упражнения:

1. Кросс, интервальный бег, бег по лестнице, бег по песку, бег по пересечённой местности, бег с утяжелителями.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи:

1. Наклоны головы вперед, назад и в стороны; повороты стоя и в ходьбе; то же с помощью рук.
2. Движения руками: одновременные, поочередные в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах, стоя на месте и в ходьбе.
3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение из упора стоя в упор лежа и назад; в упоре лежа быстрое разгибание рук с отрывом от опоры.
4. Приподнять голову из положения лёжа на спине и двигать ей то вверх, то вниз, а затем выполнять круговыми движениями.

2. Упражнения для мышц туловища:

1. Наклон вперед, назад, в стороны.
2. Повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног.
3. Подъем туловища и ног из различных исходных положений.

3. Упражнения для мышц ног:

1. В положении стоя с опорой руками поочередные размахивания прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой; круговые движения в суставах.
2. Выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями; ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; то же с подскоками.
3. Переходы из положения, стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях.

4. Подскоки и выпрыгивания из полуприседа, приседа; прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

1. Упражнения с набивными мячами:

Выполняются индивидуально, в парах и группах; вес мяча девочки- до 3 кг, мальчики- до 5 кг.

1. Из о.с. наклоны, повороты, вращения туловища с мячом в руках.
2. Броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной из положения, стоя и сидя.
3. Подскоки и прыжки с мячом в руках и между ногами.
4. Лежа на спине, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову.
5. Лежа на животе. Броски от груди двумя руками; подъем ног с мячом.
6. Перебрасывание мяча на бегу, борьба за мяч.

2. Упражнения со скакалкой:

1. Прыжки на месте на одной ноге и двух ногах с незначительным сгибанием в коленных суставах.
2. Прыжки в полуприседе на двух ногах, со сменой ног.
3. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед.
4. Беговые упражнения со скакалкой.

3. Упражнения с отягощениями:

(гантели, блины, набивные мячи, мешочки с песком)

1. Наклоны вперед, назад; повороты в стороны, подъемы, вращения, броски, используя различные отягощения.
2. Ходьба на передней части стопы, перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, используя различные отягощения.
3. Подскоки, прыжки, бег с различными отягощениями.
4. Полуприседы и приседы с мешочками с песком, блинами различного веса.
5. Выпрыгивания с набивным мячом из полуприседа; подскоки с набивным мячом.

4. Упражнения с партнером:

1. Сгибание и разгибание туловища, сидя лицом и спиной друг к другу; вставание из положения, сидя спиной.
2. Упражнение, в сопротивлении стоя, сидя лицом друг к другу; сгибание и разгибание рук в упоре; подъем таза из упора лицом вниз и вверх, ноги в руках партнера.
3. Сгибание и разгибание ног, стоя лицом друг к другу.
4. Перетягивание, выталкивание и выпрыгивание с партнером, взявшись под локти.
5. Прыжки и бег в сопротивлении, с помощью партнера и с использованием его веса

Упражнения на гимнастических снарядах:

(гимнастической стенке, перекладине, коне, козле)

1. Висы, лазания. Подтягивания, подъем согнутых и прямых ног, вращения ног.
2. Размахивания, раскачивания, различные подъемы, соскоки.
3. Простые и опорные прыжки через козла и коня с мостика в длину и высоту; запрыгивания и спрыгивания со снарядов на одну и две ноги.

Акробатические упражнения:

1. Перекаты; кувырки вперед, назад, боком; длинные кувырки.
2. Стойка на лопатках, голове и руках.
3. "Мост" из положения, лежа на спине; вставание на "мост" наклон назад с помощью партнера; вставание с "моста".

Упражнения на расслабление мышц:

1. Встряхивание рук и ног из различных и.п. - стоя. Сидя и лежа, в висе на гимнастической стенке.
2. Напряжение (в течение 4-6 сек.) мышц рук и ног, а затем приведение их в пассивное состояние.
3. Расслабление мышц в положении сидя и лежа.

Упражнения и соревновательно-игровые задания из других видов спорта и подвижных игр.

Соревновательно - игровые задания могут использоваться для освоения и закрепления программного материала по видам спорта, а также повышения уровня физической подготовленности.

Подвижные игры –главное средство в занятиях боксом с детьми 8-10лет.

Игра «Не давай мяч водящему»

Цель игры: развитие быстроты, точности, реакции.

Инвентарь: мяч

Описание игры: Все играющие становятся по кругу, один или двое водящих находятся в середине круга. Играющие быстро перебрасывают мяч друг другу в различных направлениях, водящий старается перехватить мяч на лету. Если он поймает мяч, то в середину круга идёт тот, кому мяч был брошен, а водящий становится на место выбывшего из круга.

Правила. 1.Нельзя бросать мяч выше вытянутых рук. 2. Играющий, неправильно бросивший мяч, например с большой силой, или не направивший мяч точно, исключается из игры до смены водящего. 3.водящему не разрешается выбегать из круга. 4.Если мяч вышел из круга, то за ним бежит тот из стоящих по кругу, мимо кого пролетел мяч.

Вариант игры. Для усложнения можно перебрасывать два мяча сразу.

Игра "Салки на ринге"

Задачи: воспитание ловкости, быстроты.

Инвентарь: не требуется

Участники делятся на две команды (примерно равные по весовым категориям) и выстраиваются за рингом с двух сторон. Тренер вызывает на ринг одну или две пары и дает сигнал начать игру. Первый вариант: пары свободно маневрируют по рингу, один игрок пары старается осалить другого, коснувшись рукой его плеча. Второй вариант: играющие, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого-осалить партнёра касанием ноги и как можно дольше не дать ему осалить свою ногу. При этом расцеплять руки не разрешается. Поединок продолжается один раунд (3мин.), после чего подсчитывают количество касаний и вызывают новые пары. Касание лица штрафует одним очком в пользу противника.

Игра "Попрыгунчики"

Задачи: развитие ловкости, координации движений.

Инвентарь: не требуется.

В квадрат размером 2х2м вызываются игроки по парам (по весовым категориям). Прыгая на одной ноге, толкая друг друга плечами и маневрируя, они стараются вывести соперника из равновесия или выбить за пределы площадки. Уступивший в единоборстве получает штрафное очко. Поединок продолжается, пока один из играющих не наберёт 3 штрафных очка. Правилами запрещается цеплять друг друга руками (штрафное очко) и менять ногу до тех пор, пока игра не будет остановлена.

Игра "Возьми перчатку"

Задачи: развитие ловкости, координации движений, внимательности, скоростных качеств, совершенствование умения ориентироваться.

Инвентарь: боксёрские перчатки.

По кругу (на ринге или вне ринга) кладут несколько перчаток на расстоянии 1.5-2м одну от другой. Перчаток должно быть на одну меньше, чем участников игры. Играющие также располагаются по кругу и по заданию тренера выполняют какие-либо упражнения. По команде «Взять!» игроки стараются схватить ближнюю к ним перчатку. Тот, кто остался без перчатки, выбывает из игры. С каждым разом число участников соревнований сокращается. Уменьшается на одну и число перчаток. Когда в кругу остаются два игрока, они разыгрывают между собой первенство.

Спортивные игры:

Двусторонние игры в футбол, баскетбол, волейбол и пионербол, бадминтон по упрощенным правилам.

Специальная техническая подготовка на этапе начальной подготовки.

Обучение технике бокса в возрасте 8-11 лет носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них. В возрасте 8-10 лет существует опасность перегрузки ещё не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям 8-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. В возрасте 8-10 лет основным средством на занятиях боксом являются подвижные игры. При изучении упражнений, комплексов показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым.

Тренировочный этап

Это этап углубленной спортивной подготовки, поэтому физическая подготовка становится на этом этапе более целенаправленной. Значительно увеличивается удельный вес специальной технической и тактической подготовки.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка- представляет собой процесс целенаправленного развития двигательных способностей, специфичных для избранного вида спорта.

Техника бокса - это комплекс специальных приёмов, необходимых боксёру для успешного ведения боя. Она даёт боксёру возможность в рамках правил боя решать конкретные тактические задания в различных боевых ситуациях.

По целевому признаку организации действий техника бокса делится на два класса - технику нападения и технику защиты.

Техника нападения. Удары.

Основным м видом нападения в боксе являются удары правой и левой руками прямы, боковые и снизу. Существует 12 разновидностей ударов, которые по частоте применения и бою можно расположить в следующем порядке:

- прямые левой;
- прямые правой;
- боковые левой;
- боковые правой;
- снизу правой и снизу левой;
- в голову и туловище.

В любом ударном движении участвуют отдельные звенья тела, включающиеся в работу в определённой последовательности:

1.Туловище поворачивается вокруг вертикальной оси с одновременным толчком от опоры, стоящей сзади или спереди ног. При этом:

- а) поворот туловища задаёт начальную скорость бьющей руке;
- б) толчок ногой создает дополнительный вращающий момент для туловища и способствует его лучшему повороту;

2.На фоне поворота туловища (продолжается толчок ногой) рука совершает ударное движение к цели. При этом:

а) поворот туловища обеспечивает выведение вперёд плеча ударяющей руки, которое играет для неё роль опоры в продвижении вперёд;

б) при толчке ногой от опоры используется сила реакции опоры для приращения скорости движения руки. Происходит продвижение всего тела вперёд, ОЦТ (общий центр тяжести) смещается к передней границе опоры (вес тела переносится на впереди стоящую ногу);

в) разгибание руки в локтевом суставе на фоне продолжающегося движения туловища увеличивает скорость кисти, движущейся, ускоряясь к цели.

После выполнения удара боксёр должен вернуться в боевую стойку.

При выполнении удара боксёр обязан страховаться от возможной контратаки соперника. Для этого он должен быть готов прикрыть свободной рукой подбородок и туловище.

Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксёрской перчатке с мягкой набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать её в кулак.. Положение кисти, сжатой в кулак, должно быть следующим: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного. Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей, которые при ударе испытывают вертикальное давление. Основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление, имеют дополнительную «рессорную» функцию. В начальный момент удара пальцы не напряжены. Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жёсткость при соударении. В момент касания цели предплечье бьющей руки располагается перпендикулярно цели, чтобы головки средних и пястных костей касались её в первую очередь. При этом кулак сгибается перед в лучезапястном суставе.

Техника защиты.

Защита в боксе -важнейший раздел подготовки боксёра. Она составляет главное содержание его технической оснащённости. Если уровень технического мастерства определяется широким набором вариантов ударов, то уровень безопасности боксёра определяется именно арсеналом защитных действий.

Существуют различные защитные приёмы:

1. Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.
2. Защита туловищем: уклон, нырок.
3. Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по рингу)

Неизменная цель каждой защиты - избежать или парировать удар и одновременно занять удобное исходное положение для контрудара и перехода в контратаку.

Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов:

-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 надёжности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Технико-тактическая подготовка.

1 раздел(4месяца). 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 правильной боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причём 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, контратак. В период зимних каникул (январь) лучшие боксёры проводят первый бой.

2 раздел(4месяца). Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову 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 её ухудшение.

В конце года боксёры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на летних каникулах)

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

На этапе ССМ и ВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей спортсмена и его двигательного потенциала. Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Планирование годовых циклов подготовки имеет структуру: микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

Микроцикл-совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса (*7дней*).

Мезоцикл-структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов (*от 2 до 6 микроциклов*).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

В спортивных единоборствах и боксе следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода.

10. Организация и участие в тренировочных мероприятиях.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся тренировочные мероприятия по планам подготовки, утвержденным в установленном порядке. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяются в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач перечню тренировочных сборов.

Персональный состав участников тренировочных сборов в пределах численности, предусмотренной планом обеспечения спортивных мероприятий, оформляется списком участников сборов, утверждаемым руководителем организации.

При проведении тренировочных сборов в обязательном порядке необходимо:

- утверждать персональные списки спортсменов и других участников сборов;
- рассматривать и утверждать планы теоретических и практических занятий, индивидуальные планы подготовки спортсменов, планы работы по научному сопровождению спортивной подготовки, медицинского обеспечения и мероприятий по соблюдению требований безопасности занятий, планы культурно-массовой работы со спортсменами;
- организовывать качественное проведение тренировочного процесса, способствующее выполнению программы спортивной подготовки, в том числе совершенствованию профессионального мастерства спортсменов;
- привлекать тренерский состав и других специалистов при этом, назначать начальника тренировочного сбора и его заместителя (либо возлагать их функции на одного из тренеров);
- утверждать сметы расходов на проведение тренировочных сборов в соответствии с нормами и нормативами, предусмотренными локальными актами спортивной школы;
- осуществлять контроль за проведением тренировочных сборов, рациональным расходованием выделенных средств.

Для планирования работы на тренировочных сборах и учета выполняемых мероприятий начальником сбора и тренерским составом разрабатываются следующие документы, утверждаемые организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- план-график или расписание теоретических и практических занятий с указанием количества тренировочных занятий в день, их продолжительности, объема тренировочных нагрузок с указанием конкретного содержания программы спортивной подготовки на весь период сборов;
- распорядок дня спортсменов;
- журнал учета проведения и посещения тренировочных занятий.

Организации, осуществляющие спортивную подготовку несут расходы по организации и проведению тренировочных занятий, тренировочных сборов, участию в соревнованиях, медико-восстановительных и оздоровительных мероприятиях, обеспечению спортсменов спортивной экипировкой, инвентарем и оборудованием, в порядке, установленном организацией, осуществляющей спортивную подготовку.

Перечень тренировочных сборов

N п/п	Вид тренировочных сборов	Предельная продолжительность сборов по этапам спортивной подготовки (количество дней)				Оптимальное число участников сбора
		Этап ВСМ	Этап ССМ	ТЭ	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные сборы по подготовке к соревнованиям						
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	21	21	18	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	21	18	14	-	
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	18	18	14	-	
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14	14	-	
2. Специальные тренировочные сборы						
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	18	18	14	-	Не менее 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	До 14 дней				Участники соревнований
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год				В соответствии с планом комплексного Медицинского

					о обследования
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	-	-	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	В соответствии с правилами приема
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	-	До 60 дней	-	

III. Система контроля и зачетные требования.

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

9-11 лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Косная система находится в стадии формирования:

-окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке занимающихся;

-окостенение кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения.

В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-15 лет

Самым важным фактом является половое созревание, появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в росте и весе, но уступают мальчикам в силе. Скорости и выносливости. После 14-15 лет девочки растут медленнее, а мальчики быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет. Физическое развитие неравномерно:

-если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстаёт;

-если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие – временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

-нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот в состояние сильного возбуждения.

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее приемлемы физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость.

2.Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта спортивная борьба

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

Условные обозначения:

- 3-значительное влияние;
- 2-среднее влияние;
- 1-незначительное влияние.

3.Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки (НП):

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

На тренировочном этапе (Этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ):

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

-повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки школа использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

-массовый просмотр и тестирование девушек и юношей с целью ориентирования их на занятия спортом;

-отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта спортивная борьба;

-просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

4.Виды контроля спортивной подготовки.

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определенной факторами
этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки	анализ показателей аттестационно-педагогических измерений на конец этапа подготовки	-климатическими: температура, влажность; -инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие и пр;
текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле	оценка и анализ текущих показателей подготовленности тренировочного процесса	-организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое,
оперативный	оценка показателей каждого соревнования	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до и после тренировочной	медико-биологическое сопровождения и пр.; -социальными: воздействие ближайшего окружения,

		занятия.	нагрузки	поведением зрителей и пр.
--	--	----------	----------	---------------------------

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, тактических действий (объем тактических приёмов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе измерительных срезов (тестирования) или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами спортивной медицины.

Настоящая программа включает в себя комплексы контрольных упражнений для оценки результатов освоения тренировочного материала после каждого периода спортивной подготовки.

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

развиваемое физическое качество	контрольные упражнения (тесты)
скорость	бег на 30м (не более 5.4с)
	бег 100м (не более 16.с)
выносливость	бег 3000м (не более 15мин)
сила	подтягивания из виса на перекладине (не менее 6 раз)
	подъем ног к перекладине (не менее 6 раз)
	жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
силовая выносливость	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 35раз)
скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 180 см)
	толчок набивного мяча 4кг (сильнейшей рукой не менее 6м, слабейшей рукой не менее 4м)

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

развиваемое физическое качество	контрольные упражнения (тесты)
скорость	бег на 30м (не более 5.1с)
	бег 100м (не более 15.8.с)
выносливость	бег 3000м (не более 14.мин 40с)
сила	подтягивания из виса на перекладине (не менее 8 раз)
	подъем ног к перекладине (не менее 8 раз)
	жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
силовая выносливость	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 40раз)
скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 188 см)
	толчок набивного мяча 4кг (сильнейшей рукой не менее 6.5м, слабейшей рукой не менее 5м)

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

развиваемое физическое качество	контрольные упражнения (тесты)
скорость	бег на 30м (не более 5.0с)
	бег 100м (не более 15.4.с)
выносливость	бег 3000м (не более 13мин 36с)
сила	подтягивания из виса на перекладине (не менее 9 раз)
	подъем ног к перекладине (не менее 9 раз)
	жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
силовая выносливость	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 43раз)
скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 190 см)
	толчок набивного мяча 4кг (сильнейшей рукой не менее 8м, слабейшей рукой не менее 6м)

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

развиваемое физическое качество	контрольные упражнения (тесты)
скорость	бег на 30м (не более 4.8с)
	бег 100м (не более 15.с)
выносливость	бег 3000м (не более 13мин 13с)
сила	подтягивания из виса на перекладине (не менее 12 раз)
	подъем ног к перекладине (не менее 12 раз)
	жим штанги лежа (весом не менее веса собственного тела)
силовая выносливость	сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (не менее 48раз)
скоростно-силовые качества	прыжок в длину с места (не менее 200 см)
	толчок набивного мяча 4кг (сильнейшей рукой не менее 9м, слабейшей рукой не менее 7м)

IV. Перечень информационного обеспечения.

1.Использованная литература

1. Барчуков И.С.,Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика.-М.: Академия,2006
2. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва .-М.: Советский спорт, 2005
3. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок.-М.: Физкультура и спорт, 1983
4. Градополов К.В. Бокс. Учебное пособие для институтов физической культуры.-М.: Физкультура и спорт, 1965
5. Гуревич. И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практ. Пособие. -2-е изд.- Минск.: Высшая школа, 1994
6. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания.-М.: Физкультура и спорт, 1976
- 7.Талага Е. Энциклопедия физических упражнений.-М.: Физкультура и спорт,1998
- 8.Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс. Приказ Министерства спорта Российской Федерации №348 от 16.04.2018г
- 9.Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов.-М.: Физкультура и спорт,1974
- 10.Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта.-М.: Физкультура и спорт,1980
- 11.Щитов В.К. Бокс. Ускоренный курс обучения.-М.: Феникс, 2006

2. Интернет-ресурсы.

- 1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации
- 2.Официальный сайт Министерства спорта Калужской области
- 3.sport-rezerv.ru
- 4.www.boxing.ru - сайт Федерации бокса России
- 5.allboxing.ru – Портал о боксе
- 6.КонсультантПлюс

Аудиовизуальные средства.

1. Учебный фильм. Ближний бой.(1995г)

2. Фильмы. Тренировки знаменитых спортсменов: Рой Джонс, Эрик Маралес, Костя Дзю, Кличко

3. Художественные фильмы. Первая перчатка. Р