

**ПРИНЯТА**

Малым педагогическим советом  
специализированной детско-юношеской  
спортивной школы олимпийского резерва  
№1  
(протокол от 15.01. 2020 г. № 2)

**УТВЕРЖДАЮ**

М.П.  Генеральный директор  
М.Р. Катунова

(приказ № 962-040Д от 18.06. 2020 г.)

**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА БОКС**

для этапов: совершенствования спортивного мастерства и  
высшего спортивного мастерства  
(ССМ; ВСМ)  
разработана на основе федерального стандарта спортивной  
подготовки по виду спорта бокс  
(утвержден приказом Министерства спорта России  
от 16 апреля 2018 г. № 348)

Срок реализации программы без ограничений

**Разработчик:**

Шелохнева Валентина  
Алексеевна, инструктор-  
методист

**ОДОБРЕНА**

Методическим советом  
ГБНОУ «СПБ ГДТЮ»  
(протокол от  
16.06.2020 № 9)

Санкт-Петербург  
2020

## I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Настоящая Программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» разработана в соответствии с Федеральными законами: от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Настоящая Программа составлена на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс (утвержден приказом Министерства спорта России от 16 апреля 2018 г. № 348), с учетом Правил вида спорта «бокс», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2017 г. № 1018, с изменениями, внесенными приказами Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2017 г. № 1086, 27 апреля 2018 г. № 408, 05 апреля 2019 г. № 289, 12 февраля 2020 г. № 106.

Программа или ее часть реализуется в очной форме или в формате внеаудиторной электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Программа разработана на цикл спортивной подготовки физических лиц по виду спорта бокс, состоящий из двух этапов подготовки: совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства и определяет основные направления и условия спортивной подготовки на каждом этапе.

Основная цель программы - реализация тренировочного процесса на этапе совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства.

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

- повышение функциональных возможностей организма спортсмена;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- достижение и повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации.

Программа раскрывает содержание спортивной подготовки спортсменов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Обеспечивает преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки. Рекомендуемая преимущественная направленность тренировочного процесса по этапам обучения определяется с учетом сенситивных (наиболее благоприятных) фаз возрастного развития физических качеств.

В настоящей программе определены и рассмотрены следующие разделы: пояснительная записка, нормативная часть, методическая часть, система контроля и зачетные требования, информационное обеспечение. В разделах содержится учебный материал по теоретической подготовке, общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке, психологической подготовке, соревновательной подготовке, контрольно-переводным требованиям, восстановительным мероприятиям, медико-биологическому контролю, инструкторской и судейской практике.

Таким образом, в программе отражены все стороны тренировочного процесса. Учебный материал распределен по этапам (годам) обучения и рассчитан на обучение на этапах совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и высшего спортивного мастерства - весь период. С увеличением общих годовых объемов часов, а также уровня подготовленности занимающихся изменяется и соотношение времени на различные виды подготовки по годам обучения.

Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки.

Максимальный состав групп определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на занятиях. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Возраст спортсменов, участвующих в реализации данной программы спортивной подготовки от 15 лет.

Особенностью представленной программы являются изменение нормативных материалов и в

в федеральные стандарты спортивной подготовки, это совокупность требований к спортивной подготовке по виду спорта, обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку;

е спортивная подготовка - тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях, направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется на основании государственного задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с настоящей программой спортивной подготовки;

е спортивный резерв - лица, проходящие спортивную подготовку в целях включения их в состав спортивных сборных команд, в том числе спортивных сборных команд Российской Федерации;

ы Основная функция программы - спортивная подготовка.

Вспомогательные функции программы - физическое образование, физическое воспитание.

Результат реализации программы - максимальная реализация духовных и физических возможностей, достижение определенного спортивного результата, подготовка спортивного резерва, зачисление в составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъекта Российской Федерации.

я

#### **1.1 Характеристика вида спорта бокс**

и Бокс - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками. Самые ранние свидетельства подобных состязаний запечатлены ещё на шумерских, египетских и минойских рельефах. Турниры по кулачным боям, напоминающим бокс, проходили ещё в Древней Греции. По-настоящему бокс стал спортивным единоборством в 688 году до н. э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр.

Началом истории бокса принято считать 1719 год, когда появился первый официальный чемпион Англии Джеймс Фигг. В ярком поединке, состоявшем из раунда на шпагах, дубинках и кулаках, он победил сильного бойца Неда Саттона. Джеймс Фигг владел этим титулом с 1719 по 1729 год, он был первым преподавателем кулачного боя. В 1719 году открыл академию бокса в Лондоне. В этом учебном заведении, кроме кулачного боя, преподавали фехтование на шпагах и искусство драться на дубинах. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века.

Организаторы первых и вторых Олимпийских игр нашего времени посчитали бокс слишком варварским видом спорта, поэтому он был включен в программу только в 1904 г. - к тому времени в Америке бокс стал одним из популярных видов спорта. Через четыре года, в Лондоне, бокс включили в олимпийскую программу, но, как и на предыдущих играх в турнире участвовали лишь хозяева. На играх в Стокгольме (1912 г.), бокса вновь нет в олимпийской программе. Только с 1920 г. бокс становится постоянной олимпийской дисциплиной, вместе с тем растет и популярность любительского бокса во всем мире.

Первые правила появились в Англии в 1865 г. В них оговаривались размеры ринга, длительность раундов, вес перчаток. Эти правила легли в основу современных. Участники соревнований боксируют в специальных мягких перчатках массой 8 унций (около 227 г). Правилами разрешается наносить удары сопернику в переднюю и боковую части головы и туловища, но не ниже пояса. Со второй половины 1980-х гг. в целях профилактики травматизма боксеры выступают в специальных защитных шлемах.

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.

### Отличительные особенности вида спорта бокс

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.

Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (ВРВС).

Таблица 1

### Спортивные дисциплины (весовые категории)

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Весовая категория 36 кг	025 055 1 8 1 1 Д
Весовая категория 38 кг	025 004 1 8 1 1 Д
Весовая категория 38,5кг	025 001 1 8 1 1 Ю
Весовая категория 40 кг	1 Н
Весовая категория 42 кг	025 057 1 8 1 1 Н
Весовая категория 44 кг	025 005 1 8 1 1 Н
Весовая категория 46 кг	025 006 1 8 1 1 Н
Весовая категория 47,627 кг	025 036 1 8 1 1 Л
Весовая категория 48 кг	025 007 1 8 1 1 С
Весовая категория 48,988 кг	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 6 1 1 Я
Весовая категория 57,153 кг	025 042 1 8 1 1 Л
Весовая категория 58,967 кг	025 043 1 8 1 1 Л
Весовая категория 59 кг	025 015 1 8 1 1 Ю
Весовая категория 60 кг	025 016 1 6 1 1 Я
Весовая категория 61,235 кг	025 044 1 8 1 1 Л
Весовая категория 63 кг	1 1 Ф
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	5 059 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	024 024 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+ кг	025 054 1 8 1 1 Ю
Весовая категория 90,718 кг	025 051 1 8 1 1 Л
Весовая категория 90,718+ кг	025 052 1 8 1 1 Л
Весовая категория 91 кг	025 033 1 6 1 1 А
Весовая категория 91+ кг	А

Таблица 2

### Возрастные группы участников и количество боев

Наименование группы	Возрастная категория	Максимальное количество боев на соревнованиях/Количество дней отдыха между боями		
		До чемпионата (первенства) включительно		
		Субъекта Российской Федерации	Федерального округа (ФСО)	России
Юноши (старший возраст)	15-16 лет			
Девушки (старший возраст)	15-16 лет			
Юниоры и юниорки (средний возраст)	17-18 лет			
Юниоры и юниорки (старший возраст)	19-22 года			

В зависимости от возраста и количества боев, проведенных на соревнованиях, устанавливается обязательный перерыв между соревнованиями.

Таблица 3

Возрастная группа	Количество боев, проведенных на соревнованиях	Обязательный перерыв до следующих соревнований
юноши и девушки (старший возраст)	4 боя и более	не менее 15 дней
юниоры и юниорки (средний возраст)	4 боя и более	не менее 10 дней
юниоры и юниорки (старший возраст)	5 боев	не менее 10 дней

Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров.

Таблица 4

### Продолжительность и количество раундов на соревнованиях

Возраст	Количество раундов
юноши и девушки (15-16 лет)	3 раунда по 2 минуты
юниорки (17-18 лет, 19-22 года)	3 раунда по 3 минуты
юниоры (17-18 лет, 19-22 года)	3 раунда по 3 минуты



Требования к участию лиц, осуществляющих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях определяются в соответствии с правилами вида спорта бокс и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях организацией, осуществляющей спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта бокс;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией, положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях 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.

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.

### **Специфика организации тренировочного процесса.**

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

Спортивная подготовка - тренировочный процесс, который:

- направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку,
- включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях,
- подлежит планированию,
- осуществляется на основании государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке или договора оказания услуг по спортивной подготовке в соответствии с программами спортивной подготовки.

Тренировочный процесс, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (*таблица 10*).

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.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

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

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

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера (тренера-преподавателя) допускается привлечение дополнительно второго тренера (тренера-преподавателя) по общей физической и

специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

С учетом специфики вида спорта бокс определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития спортсменов;
- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка по виду спорта бокс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Особенности осуществления спортивной подготовки определяются в Программе и учитываются при:

- формировании групп спортивной подготовки на этапах спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;
- составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые настоящей программой требования, может предоставляться возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки.

Максимальный возраст, занимающихся по программе спортивной подготовки, не ограничивается в организациях, осуществляющих спортивную подготовку (в части реализации программ спортивной подготовки).

Организация тренировочного процесса включает в себя также обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку и лиц, осуществляющих спортивную подготовку спортивной экипировкой, оборудованием и спортивным инвентарем, проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питания и проживания в период проведения спортивных мероприятий, медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных организации на выполнение государственного (муниципального) задания на оказание услуг по спортивной подготовке, либо средств, получаемых по договору оказания услуг по спортивной подготовке в порядке и на условиях, устанавливаемых локальными актами учреждения.

### **Структура системы многолетней спортивной подготовки (этапы, уровни, дисциплины)**

**Система** многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности и предполагает:

оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности;  
рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;  
строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;  
одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

**Система** многолетней спортивной подготовки включает:

- тренировку,
- систему соревнований,
- оптимизирующую систему сопровождения тренировки.

Настоящая программа охватывает два этапа многолетней подготовки:

- 1) этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);
- 2) этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства – 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.

Результатом реализации Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства является:

- 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.

Результатом реализации программы 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.

Достижение указанных результатов зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
  - от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
  - наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации тренировочного, соревновательного процессов и психологической подготовки;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

#### Основные элементы спортивной подготовки:

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

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

Задачи:

- приобретение соответствующих теоретических знаний;
- освоение техники и тактики конкретной спортивной дисциплины;
- развитие функциональных возможностей организма, обеспечивающих выступление на соревнованиях с достижением планируемых результатов;
- обеспечение необходимого уровня специальной психической подготовленности;
- воспитание необходимого уровня моральных и волевых качеств;
- приобретение практического опыта, необходимого для эффективной соревновательной деятельности.

*Таблица 5*

#### **Уровни тренировочного процесса**

Уровни	Основные элементы	Время
Микроструктура	Тренировочное	ССМ -



	занятие	до 4 часов, ВСМ -до 4 часов
	Тренировочный день занятий	При проведении более 1 тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий - до 8 академических часов
	Микроцикл	~ неделя
Мезоструктура	Мезоцикл	Цикл ~ 2-6 недель, включающий законченный ряд микроциклов
Макроструктура	Макроцикл	Цикл, развитие, стабилизация и временная утрата спортивной формы, ~ 3-4 месяца, ~ 0,5 или 1 или 4 года, включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов

Построение многолетней спортивной подготовки в годичных циклах определяется основным макроциклом (Подготовительный период)-(Соревновательный период)-(Переходный период).

*Таблица 6*

### Примерная структура основного макроцикла

Периоды	Этапы	Структура этапа
I. Подготовительный	Общеподготовительный	1-й – втягивающий мезоцикл = 2-3 микроцикла и более 2-й – базовый мезоцикл = 3-6 микроцикла и более
	Специально подготовительный	2-3 мезоцикла и более
II. Соревновательный	Развитие спортивной формы	4-6 микроцикла и более
	Предсоревновательный	2 мезоцикла и более
III. 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 участие в них.

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

#### 2) Виды подготовки:

Теоретической подготовкой называется процесс усвоения совокупности знаний: методических, медико-биологических, психологических основ тренировки и соревнований, о спортивном инвентаре, оборудовании и др.

Технической подготовкой называется процесс овладения системой движений (техникой), ориентированной на достижение максимальных результатов в спортивной дисциплине.

Тактической подготовкой называется процесс овладения оптимальных методов ведения состязания.

Физической подготовкой называется процесс воспитания физических качеств и развития функциональных возможностей организма, создающих благоприятные условия для совершенствования всех сторон тренировки.

Подразделяется на общую (ОФП) и специальную (СФП).

ОФП называется развитие функциональных возможностей организма, оказывающих опосредованное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

СФП называется уровень развития функциональных возможностей организма, оказывающих непосредственное влияние на эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта. Средства СФП: соревновательные и специальные подготовительные упражнения.

Психической подготовкой называется система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования свойств личности и психических качеств спортсмена, необходимых для подготовки к соревнованиям и надёжного выступления в них.

**Структура** организации системы многолетней спортивной подготовки формируется с учетом следующих компонентов системы построения спортивной подготовки:

-организационно-управленческий процесс построения спортивной подготовки по этапам и периодам спортивной подготовки по боксу;

-система отбора и спортивной ориентации, представляющая собой процесс, направленный на выявление задатков у юных спортсменов, выраженных в спортивной предрасположенности к занятиям боксом и выявления индивидуальных возможностей в этом виде спорта;

-тренировочный процесс – основа спортивной подготовки, определяет характер и содержание всей двигательной деятельности, а также финансового, материально-технического, информационного, научного и медицинского обеспечения и восстановительных мероприятий;

-соревновательный процесс, учитывающий организацию и проведение спортивных соревнований, и участие в них спортсменов в соответствии с Календарным планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, формируемым организацией на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий. Является специфической формой деятельности в спорте, определяет цели и направленность подготовки, а также используется как одно из важнейших средств специализированной тренировки, позволяющей сравнивать и повышать уровень подготовленности спортсменов;

-процесс медико-биологического сопровождения, под которым понимается медицинское обеспечение, восстановительные и реабилитационные мероприятия;

-процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, обеспечение квалификационными кадрами.

При разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы: программно-целевой подход к организации спортивной подготовки; индивидуализация спортивной подготовки; единство общей и специальной спортивной подготовки; непрерывность и цикличность процесса подготовки; единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

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

Таблица 26

**Примерный годовой план распределения часов для групп этапа совершенствования спортивного мастерства (среднее арифметическое от диапазона допустимых федеральными стандартами величин)**

Виды подготовки/месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Общая физическая подготовка	35	36	35	36	36	34	36	35	36	35	36	36	<b>426</b>
Специальная физическая подготовка	31	33	31	32	33	30	32	31	33	31	32	33	<b>382</b>
Технико-тактическая подготовка	36	38	36	38	37	34	38	36	37	36	38	38	<b>442</b>
Теоретическая и психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>36</b>
Восстановительные мероприятия	5	6	5	6	6	5	6	5	6	5	6	6	<b>67</b>
Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>36</b>
Участие в спортивных соревнованиях	5	6	5	6	6	5	6	5	6	5	6	6	<b>67</b>
<i>Всего за месяц</i>	<b>118</b>	<b>125</b>	<b>118</b>	<b>124</b>	<b>124</b>	<b>114</b>	<b>124</b>	<b>118</b>	<b>124</b>	<b>118</b>	<b>124</b>	<b>125</b>	<b>1456</b>
<b>Всего за год</b>	<b>1456</b>												

На этапе совершенствования спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно

Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

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

**Примерный годовой план распределения часов для групп этапа высшего спортивного мастерства (среднее арифметическое от диапазона допустимых федеральными стандартами величин)**

Виды подготовки/месяц	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
Общая физическая подготовка	39	40	39	41	40	36	40	39	41	39	41	41	<b>476</b>
Специальная физическая подготовка	29	30	29	30	29	26	30	29	29	29	30	30	<b>350</b>
Технико-тактическая подготовка	47	48	47	48	48	44	48	47	48	47	48	48	<b>568</b>
Теоретическая и психологическая подготовка	3	4	3	4	4	2	4	3	4	3	4	4	<b>42</b>
Восстановительные мероприятия	7	8	7	8	8	7	8	7	8	7	9	9	<b>93</b>
Инструкторская и судейская практика	3	4	3	4	4	2	4	3	4	3	4	4	<b>42</b>
Участие в спортивных соревнованиях	7	8	7	9	8	7	8	7	9	7	8	8	<b>93</b>
<i>Всего за месяц</i>	135	142	135	144	141	124	142	135	143	135	144	144	<b>1664</b>
<b>Всего за год</b>	<b>1664</b>												

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