

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва «Золотые перчатки»

УТВЕРЖДЕНО
приказом МАУ ДО СШОР «Золотые перчатки»
от 28 июня 2023 г. № 02-01/160
(с изм. от 20 февраля 2024г. № 02-01/84)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

**по этапам спортивной подготовки:
этап начальной подготовки,
тренировочный этап,
этап совершенствования спортивного мастерства,
этап высшего спортивного мастерства**

Разработана на основе федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта бокс
(приказ Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 № 1055)

Срок реализации программы – не ограничен

г. Старый Оскол
2023 г.
СОДЕРЖАНИЕ

1.	ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
1.1.	Пояснительная записка.....	3
1.2.	Краткая характеристика вида спорта «бокс».....	4
1.3.	Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «бокс».....	6
2.	ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	7
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
2.2.	Объем программы.....	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план.....	9
2.5.	Календарный план воспитательной работы.....	11
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	13
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики.....	16
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19
3.	СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	20
3.1.	Требования к результатам прохождения программы	20
3.2.	Оценка результатов освоение программы.....	21
4.	РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)	31
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.	31
4.2.	Учебно-тематический план.	36
5.	ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	43
6.	УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	44
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	44
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	45
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	46
	ПРИЛОЖЕНИЯ	47

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «Бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 года № 1055 (далее – ФССП).

В Программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах подготовки в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств и от специальных способностей занимающихся.

Содержание Программы учитывает особенности подготовки спортсменов по боксу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для избранного вида спорта.

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

1.2. Краткая характеристика вида спорта «бокс»

Вид спорта «бокс» (от фр. *boxe* – «бокс» и *boxeur* – «боксер»), которые происходят от англ. *to box* — «драться на ринге», «боксировать») – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками обычно в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится до 12 раундов. Победа присваивается тому из противников, который набрал в итоге большее число очков, либо победителем объявляют того боксера, которому удалось сбить соперника с ног, после чего последний не смог подняться в течение десяти секунд (нокаут); травма, не позволяющая продолжать бой, может стать причиной технического нокаута. Если после установленного количества раундов поединок не был прекращен, то победитель определяется оценками судей.

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта бокс, включает следующие спортивные дисциплины (Таблица 1):

Таблица 1

Спортивные дисциплины вида спорта «бокс»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 36 кг	025	055	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	025	004	1	8	1	1	Д
весовая категория 38,5 кг	025	001	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	025	002	1	8	1	1	Н
весовая категория 42 кг	025	057	1	8	1	1	Н
весовая категория 44 кг	025	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 46 кг	025	006	1	8	1	1	Н
весовая категория 47,627 кг	025	036	1	8	1	1	Л
весовая категория 48 кг	025	007	1	8	1	1	А
весовая категория 48,988 кг	025	037	1	8	1	1	Л
весовая категория 49 кг	025	008	1	6	1	1	А
весовая категория 50 кг	025	009	1	8	1	1	Б
весовая категория 50,802 кг	025	038	1	8	1	1	Л
весовая категория 51 кг	025	010	1	6	1	1	А
весовая категория 52 кг	025	011	1	6	1	1	Б
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	А
весовая категория 55,225 кг	025	041	1	8	1	1	Л
весовая категория 56 кг	025	013	1	6	1	1	А
весовая категория 57 кг	025	014	1	6	1	1	Я
весовая категория 57,153 кг	025	042	1	8	1	1	Л
весовая категория 58,967 кг	025	043	1	8	1	1	Л
весовая категория 59 кг	025	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 60 кг	025	016	1	6	1	1	Я

весовая категория 61,235 кг	025	044	1	8	1	1	Л
весовая категория 63 кг	025	018	1	6	1	1	Ф
весовая категория 63,5 кг	025	003	1	8	1	1	А
весовая категория 63,503 кг	025	045	1	8	1	1	Л
весовая категория 64 кг	025	019	1	6	1	1	Я
весовая категория 65 кг	025	020	1	8	1	1	Ю
весовая категория 66 кг	025	021	1	8	1	1	Б
весовая категория 66,678 кг	025	046	1	8	1	1	Л
весовая категория 67 кг	025	059	1	8	1	1	А
весовая категория 68 кг	025	022	1	8	1	1	Ю
весовая категория 69 кг	025	023	1	6	1	1	Я
весовая категория 69,850 кг	025	047	1	8	1	1	Л
весовая категория 70 кг	025	024	1	8	1	1	Б
весовая категория 71 кг	025	017	1	8	1	1	А
весовая категория 72 кг	025	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72,574 кг	025	048	1	8	1	1	Л
весовая категория 75 кг	025	026	1	6	1	1	Я
весовая категория 76 кг	025	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 76,203 кг	025	049	1	8	1	1	Л
весовая категория 76+ кг	025	028	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79,378 кг	025	050	1	8	1	1	Л
весовая категория 80 кг	025	029	1	8	1	1	А
весовая категория 80+ кг	025	030	1	8	1	1	Н
весовая категория 81 кг	025	031	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг	025	032	1	8	1	1	Б
весовая категория 86 кг	025	056	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	025	053	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90+ кг	025	054	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90,718 кг	025	051	1	8	1	1	Л
весовая категория 90,718+ кг	025	052	1	8	1	1	Л
весовая категория 92 кг	025	033	1	6	1	1	А
весовая категория 92+ кг	025	034	1	6	1	1	А
командные соревнования	025	035	1	8	1	1	Л
интерактивный бокс	025	060	2	8	1	1	Л

1.3. Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «бокс»

Официальные спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по боксу и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Возраст и весовые категории в спортивных соревнованиях боксеров представлены в таблице 2:

Таблица 2

Возраст и весовые категории боксеров

Весовые категории	Мальчики и девочки 13-14 лет	Юноши и девушки 15-16 лет	Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет, 19-22 года	Мужчины 19-40 лет и юниоры 17-18 лет, 19-22 года
	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая супернаилегчайшая	38,5	–	–	–
Вторая супернаилегчайшая	40	–	–	–
Первая суперлегчайшая	41,5	–	–	–
Вторая суперлегчайшая	43	–	–	–
Третья суперлегчайшая	44,5	–	–	–
<u>Суперлегчайшая</u>	46	44 - 46	–	–
Первая наилегчайшая	48	48	45 - 48	46 - 48
Наилегчайшая	50	50	50	51
Первая легчайшая	52	52	52	54
Легчайшая	54	54	54	57
Полулегкая	56	57	57	60
Легкая	59	60	60	63.5
Первая полусредняя	62	63	63	67
Вторая полусредняя	65	66	66	71
Первая средняя	68	70	70	75
Вторая средняя	72	75	75	80
Полутяжелая	76	80	81	86
Тяжелая	свыше 76	свыше 80	свыше 81	92
Супертяжелая	–	–	–	свыше 92

В спортивных соревнованиях мальчиков и девочек 12 лет пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес в диапазоне до 60 кг не превышала 2-х кг; в диапазоне от 60 до 70 - 3-х кг; от 70 до 80 кг - 4-хкг, свыше 80 кг - 5 кг.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Таблица 3

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов (лет)	Возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	Максимальная наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	10	До 1 года – 25 Свыше 1 года – 20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8	До 2-х лет – 16 Свыше 2-х лет - 12
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4	10
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	1	8

2.2. Объем программы

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Таблица 4

Требования к объему учебно-тренировочной нагрузки по виду спорта «бокс»

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	936	1040-1248	1248-1664

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);
- учебно-тренировочные мероприятия (Таблица 5);
- спортивные соревнования (Таблица 6).

Таблица 5

Перечень учебно-тренировочных мероприятий по виду спорта «бокс»

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	По подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	По общей физической или специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные	-	-	До 10 суток	
2.3	Для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	В каникулярный период	До 21 суток подряд и не более 2 раз в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 дней		

Требования к объему соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»

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

Объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта, задач спортивной подготовки на различных этапах, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Представленные в годовом учебно-тренировочном плане учебно-тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем учебно-тренировочной нагрузки. Объемы учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок отличаются в зависимости от возраста обучающегося и этапа спортивной подготовки.

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Годовой учебно-тренировочный план

Виды подготовки	Этапы и годы подготовки											
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
	НП-1	НП-2	НП-3	УТ-1	УТ-2	УТ-3	УТ-4	УТ-5	ССМ-1	ССМ-с/г	ВСМ	
	Недельная нагрузка в часах											
	4,5	6	8	10	12	14	16	18	20	22	24	
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах											
	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4
	Наполняемость групп (чел)											
	10-25	10-20	10-20	8-16	8-16	8-12	8-12	8-12	8-12	4-10	4-10	1-8
	1. Общая физическая подготовка	105	116	157	110	130	150	133	155	145	158	116
2. Специальная физическая подготовка	30	50	66	100	112	130	165	187	212	244	248	
3. Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	12	20	24	36	38	40	40	42	
4. Техническая подготовка	65	102	141	187	210	260	304	336	340	380	390	
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	36	42	87	124	132	152	172	238	252	326	
6. Инструкторская и судейская практика	-	-	-	10	12	14	18	20	23	24	26	
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	8	10	14	16	18	24	28	42	46	100	
Всего часов	234	312	416	520	624	728	832	936	1040	1144	1248	

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

Предел продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, с учетом возрастных особенностей спортсменов, этапа подготовки рассчитывается в академических часах и не может превышать:

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

Один академический час равен – 45 минут.

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства при проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Годовой учебно-тренировочный план представлен в Таблице 7.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебно-тренировочный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- укрепление здоровья обучающихся;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

План воспитательной работы представлен в таблице 8.

План воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
2.3.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Определения терминов.

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период - любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА - Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним по этапам спортивной подготовки представлен в таблице 9.

Таблица 9

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1.Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Ответственный за проведение мероприятия - Тренер
	2.Теоретическое занятие «Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Ответственный за проведение мероприятия - Ответственный за антидопинговое обеспечение в МАУ

			«СШОР «Золотые перчатки»
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Ответственный за проведение мероприятия - Тренер
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за проведение мероприятия - Ответственный за антидопинговое обеспечение в МАУ «СШОР «Золотые перчатки»
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ответственный за проведение мероприятия - Спортсмен
	6. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за проведение мероприятия - Тренер
	7. Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за проведение мероприятия - Ответственный за антидопинговое обеспечение в МАУ «СШОР «Золотые перчатки»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты «Честная игра»	1-2 раза в год	Ответственный за проведение мероприятия - Спортсмен
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ответственный за проведение мероприятия - Ответственный за антидопинговое обеспечение в МАУ «СШОР «Золотые перчатки»
	3. Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Ответственный за проведение мероприятия - Ответственный за антидопинговое обеспечение в МАУ «СШОР «Золотые перчатки»
	4. Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Ответственный за проведение мероприятия - Тренер
	5. Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Ответственный за проведение мероприятия - Спортсмен
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Ответственный за проведение мероприятия - Спортсмен
	2. Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Ответственный за проведение мероприятия - Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Учреждения является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Приобретение навыков судейства и самостоятельного проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса боксера, способствует овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора и судьи по спорту и последующего привлечения их к

тренерской и судейской работе. Она имеет большое воспитательное значение - у занимающихся вырабатывается сознательное отношение к тренировочному процессу, к решениям судей, дисциплинированность, занимающиеся приобретают определенные навыки наставничества.

Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретают на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

В группах начальной подготовки с боксерами проводится коллективный разбор тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию тренировочные занятия спортсмены выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминкой, основной и заключительной частью. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

В тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству контрольных соревнований. В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства спортсмены часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится на каждом этапе подготовки. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий. определяется в зависимости от подготовленности занимающихся на основании материала для тренировочного этапа.

На этапе начальной подготовки основу составляют следующие вопросы:

- Освоение терминологии, принятой в боксе.
- Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
- Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
- В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

На тренировочном этапе изучается более широкий круг вопросов:

- Умение вести наблюдения за спортсменами в процессе спарринга, находить ошибки, нарушения.

- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, руководство разминкой, восстановлением после тренировок.

На этапе ССМ и ВСМ:

- Судейство спаррингов в младших тренировочных группах при наблюдении тренера.
- Помощь в ведении тренировочного занятия.
- Составление комплексов упражнений по специальной физической подготовке, обучению техническим приемам и тактическим действиям (на основе изученного программного материала данного года обучения).
- Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке.
- Проведение подготовительной, основной частей занятия по начальному обучению технике боя.

План инструкторской и судейской практики

Мероприятия	Месяцы											
	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Тренировочный этап												
Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других спортсменов	+					+	+					+
Помощь тренеру в проведении тренировочного занятия		+	+		+							
Составление плана (конспекта) тренировочного занятия	+	+		+	+							+
Участие в составлении календаря соревнований		+									+	
Участие в составлении положения соревнований						+	+	+				
Изучение правил соревнований			+	+	+							
Участие в судействе соревнований							+	+	+			
Этап совершенствование спортивного мастерства												
Проведение тренировочного занятия, исправление ошибок у других спортсменов	+					+	+					+
Составление плана (конспекта) тренировочного занятия	+	+		+	+							+
Участие в составлении календаря соревнований		+									+	
Участие в составлении положения соревнований						+	+	+				
Изучение правил соревнований			+	+	+							
Участие в судействе соревнований							+	+	+			
Этап высшего спортивного мастерства												
Проведение тренировочного занятия, исправление ошибок у других спортсменов	+	+			+	+						+
Составление плана(конспекта) тренировочного занятия	+	+		+	+							+
Участие в составлении календаря соревнований		+									+	
Составление положений соревнований						+	+	+				
Изучение правил соревнований			+	+	+							
Участие в судействе соревнований							+	+	+			

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

Таблица 11

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Наименование мероприятий	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Прохождение УМО осмотр в ВФД	1 раз в 12 месяцев			1 раз в 12 месяцев					1 раз в 6 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Прохождение УМО спортсменами сборных команд РФ	-			согласно вызова на УМО						
Медицинский осмотр в ВФД перед участием в спортивных соревнованиях	-			в течение года						
Функциональная диагностика	в течение года									
Прохождение восстановительных мероприятий в массажном кабинете	в течение года									
Прохождение восстановительных мероприятий по психологической разгрузки	в течение года									

Программа углубленного медицинского обследования:

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

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);
- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);
- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);
- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1. Требования к результатам прохождения программы

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

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бокс»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

3.2. Оценка результатов освоения программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

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

Для определения уровня **общей физической подготовленности** боксеров используются следующие упражнения:

- *Бег на 30, 60, 100, 1000, 1500, 2000 и 3000 м* выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды (0,1 с). Разрешается только одна попытка.

- *Кросс на 3 и 5 км по пересеченной местности* выполняется по территории парка, леса или на любом открытом пространстве.

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

- *Подтягивание из виса на перекладине (высокой, низкой)*. Из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Спортсмен подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем отпускается в вис и продолжает выполнения испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

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

- *Поднимание туловища из положение лежа на спине*. Регистрируется максимальное количество правильно выполненных подниманий туловища. Выполняется на гимнастическом мате, без помощи рук (руки находятся «в замке» за головой), лопатки касаются пола, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу.

- *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье*. Ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Спортсмен выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне спортсмен максимально наклоняется и удерживает касание линейки в течение 2 с. При выполнении упражнения ноги в коленях не сгибаются.

- *Метание спортивного снаряда (500-700 г.)* руками из положения боевой стойки сильнейшей рукой, метание выполняется с места.

- *Челночный бег 3x10 м*. Упражнение выполняется на дорожке стадиона с размеченными линиями старта и финиша, в спортивной обуви. По команде спортсмены должны пробежать 10 м, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом еще 2 отрезка.

- *Метание мяча весом 150 г.* Выполняется на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Для определения уровня **специальной физической подготовленности** боксеров используются следующие упражнения:

- *Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками.* И.п.- ноги на ширине плеч, согнуты в коленях.

- *Челночный бег 10x10 м.* Упражнение выполняется на дорожке стадиона с размеченными линиями старта и финиша, в спортивной обуви. По команде спортсмены должны пробежать 10 м, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом еще 9 отрезков.

- *Количество ударов по мешку за 8 с и 3 мин* проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

- *Упор присев - упор лежа.* И.П.- упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение

- *Упор присев - выпрыгивания вверх.* И.П.- упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение

Для определения уровня **технической подготовленности** боксеров используются следующие упражнения:

- *Фронтальная стойка.* Ноги на ширине плеч, слегка согнутые в коленях, ступни параллельны. Руки свободно согнуты в локтях, параллельны друг другу. Голова опущена, кисти рук сведены в кулак (но не сжаты), прикрывают подбородок. Взгляд исподлобья, живот втянут. Вес тела равномерно распределен на обе ноги. Чтобы оценить положение фронтальной стойки, необходимо, сохраняя ее, проделать ряд упражнений: невысокие прыжки на месте, 8-10 небольших полуприседов (работают только голеностопный, коленный и тазобедренный суставы), туловище поступательно движется по вертикали.

- *Прямой удар в голову из положения боевой стойки.* Нанесение удара начинается с вращения ступни правой ноги. При развороте пятки, автоматически разворачивается бедро, которое придает силу от земли путем вращения. Вес боксера переносится на переднюю (левую) ногу, которая слегка согнувшись, остается стоять на полной ступне, с развернутым в сторону удара носком. В завершении, правая пятка должна быть немного оторвана от земли, а носочек ступни развернут во внутрь. Удар должен быть завершен одновременно с переносом веса тела на переднюю (левую) ногу. Таким образом, боксер вкладывает в удар часть массы своего тела. Кулак, начиная от подбородка, идет по прямой линии, в конечной точке зажимается и сгибается.

Таблица 12

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мальчики
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет			
1.1.	Бег на 30 м	с	не более
			7,1
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более
			7,21

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее 8
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +1
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 10,5
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 122
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет			
2.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,3
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6,20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее 10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 2
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	-
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,7
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 142
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 18
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет			
3.1.	Бег на 60 м	с	не более 11,1
3.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8,3
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее 12
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 3
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	-
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 147
3.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 23

4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет			
4.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,5
4.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8,0
4.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее 15
4.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 6
4.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	кол-во раз	не менее -
4.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5
4.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,0
4.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 165
4.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 25
5. Нормативы специальной физической подготовки			
5.1.	И.п.- ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее 7

Таблица 13

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,2
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 7,55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее 18
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 5
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более +5
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не менее 8,5
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 162

1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет			
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 9,1
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 9,27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее 25
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 9
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 193
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 40
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 35
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
3.1.	Бег на 100 м	с	не более 14,1
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 14,10
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее 32
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 12
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более +8
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 213
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 41
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	-
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 25.00
3.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 30

4. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
4.1.	Бег на 100 м	с	не более 14,0
4.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более -
4.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 14.00
4.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее 35
4.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 12
4.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более 10
4.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 220
4.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 42
4.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не менее -
4.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 24.00
4.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее -
4.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 32
5. Нормативы специальной физической подготовки			
5.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более 27
5.2.	И.п.- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	кол-во раз	не менее 26
5.3.	И.п.- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	кол-во раз	не менее 244
6. Уровень спортивной квалификации			
6.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (1 год)	не устанавливается	
6.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»	
6.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода в группы на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,1
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее 37
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 13
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более +11
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 218
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 50
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
2.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более -
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не менее 12.40
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее 42
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 15
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более +13
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 50
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не менее -
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 23.30

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
3.1.	Бег на 100 м	с	не более
			13,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			-
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
			дек.15
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее
			45
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее
			15
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не более
			+13
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			233
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее
			50
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не менее
			-
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более
			23.00
4. Нормативы специальной физической подготовки			
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более
			25,0
4.2.	И.П.- упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	кол-во раз	не менее
			10
4.3.	И.П.- упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	кол-во раз	не менее
			10
4.4.	И.П.- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	кол-во раз	не менее
			26
4.5.	И.П.- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	кол-во раз	не менее
			303
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода в группы на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более -
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.20
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее 48
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 16
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 235
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	не менее 51
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более -
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не менее 23.00
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
2.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,1
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более -
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.00
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа по полу	кол-во раз	не менее 50
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	не менее 16
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240

2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	м	не менее 51
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более -
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 22.50
3. Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более 24
3.2.	И.П.- упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	кол-во раз	не менее 10
3.3.	И.П.- упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	кол-во раз	не менее 10
3.4.	И.П.- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	кол-во раз	не менее 32
3.5.	И.П.- стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	кол-во раз	не менее 321
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Спортивный разряд «мастера спорта России»		

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: развитие физических возможностей, овладение основами техники бокса.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; овладение
- основами техники бокса; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объем двигательных умений.

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических 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 (задание на дом).

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

Основные направления тренировки. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что дети достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, 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.

Известно, что на этапе начальной подготовки целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде

тренировочных заданий) с учетом подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, а у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП целесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.) так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку.

Особенности тренировочного процесса. Двигательные навыки должны формироваться необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку.

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как спортсмены 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 - ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Учебно-тренировочный этап

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

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- улучшение скоростно-силовой подготовки с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание интереса к избранному виду спорта;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем 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 фехтования, подвижные и спортивные игры, упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах), 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. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 12-13 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности лиц, проходящих спортивную подготовку;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки; позволяют выполнять движения при различных режимах

работы мышц;

- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

Обучение и совершенствование техники бокса.

При планировании тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При изучении техники следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в практике и как их исправлять.

Методика контроля.

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль лиц, проходящих спортивную подготовку за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности лица, проходящего спортивную подготовку, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства. Начиная с третьего года подготовки необходимо ставить четкие задачи и достигать соревновательных результатов на уровне области и России.

Этап совершенствования спортивного мастерства

На этапе ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма лица, проходящего спортивную подготовку, и его двигательного потенциала.

В основе формирования ***задач на этапе ССМ***: выведение боксера 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 уровня КМС, спортивных сборных команд РФ.

Этап ССМ характерен определенными зонами становления мастерства:

- зону первых больших успехов (выполнение норматива кандидата в мастера спорта), участие во всероссийских и международных спортивных соревнованиях;
- зону достижения оптимальных возможностей;
- зону поддержания высших спортивных результатов.

Поэтому особое внимание на этапе ССМ следует уделять подготовке к соревнованиям и 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 надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Методика контроля. Контроль используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам подготовки, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

Участие в соревнованиях. Основным показателем на данном этапе является результат выступления на соревнованиях различного уровня и выполнение квалификационных требований спортивных разрядов и званий КМС, МС. Так же определяющее значение в подготовке к соревнованиям начинают играть тренировочные сборы.

Этап высшего спортивного мастерства

Основная направленность тренировки - индивидуализация технико-тактической подготовки.

Основным направлением тренировки становится индивидуализация технико-тактической подготовки с учетом возникших устойчивых склонностей к определенным действиям и особенностям тактики ведения боя, показателей психических и двигательных свойств занимающихся.

Выбор средств и методик индивидуализации техники и тактики, особенно проявляемых в составах действий и ситуациях их применения, проходит на фоне стабильных психических процессов в связи со сформированностью психофизиологической сферы занимающихся. Развитые эстетические оценки позволяют им улучшать технику и тактические модели.

Поддерживается достигнутый уровень стартовой быстроты и темпа выполнения комбинаций движений, повышение которых к 18 годам обычно заканчивается. Кроме того, прыгучесть, связанная со скоростными и силовыми показателями боксера, обычно достигает максимального уровня у мальчиков уже к 17-18 годам. Однако сохраняются возможности повышения быстроты выполнения действий в боях за счет сокращения амплитуд движений и длины продвижения к противникам, сокращения времени момента начала нападения или защиты.

Особое внимание начинают уделять выносливости, так как по мере приближения к финалам соревнований нарастает утомление. А оно может вызвать снижение двигательной активности и ухудшение точности ударов. Поэтому обязательным средством физической подготовки у юношей 18-20 лет становятся спортивные игры, особенно, баскетбол, мини-футбол и др. Их регулярное использование, с учетом строгого дозирования и уменьшения условий для травматизма, необходимо также и в целях восстановления после напряженных тренировок и соревнований.

Наиболее важным средством повышения выносливости и общего уровня технико-тактической подготовленности боксеров являются соревнования различного ранга. Регулярное участие в личных турнирах примерно от 15 до 20 в годичном цикле позволяет успешно адаптироваться к специализированным нагрузкам, а также постоянно улучшать тактику ведения боев.

4.2. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как своих, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперника, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещения по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

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

Таблица 16

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен и в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года/свыше одного года обучения:	≈ 540/ 960		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 50/85	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. История спортивной школы, достижения и традиции. Права и обязанности боксеров спортивной школы. Лучшие достижения спортсменов. Правила поведения в спортивной школе.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 50/85	октябрь	Понятия о физической культуре и спорте. Формы и организация занятий по физической культуре. Физическая культура и спорт как средство воспитания характера, трудолюбия, воли, нравственных качеств, укрепление здоровья человека.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 50/85	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Общие гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 50/85	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 50/85	январь	Основные понятия о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 50/85	февраль	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнению.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 50/85	март	Понятность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 50/85	апрель	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 50/85	май	Места занятий, оборудование, инвентарь. Экипировка и спортивная форма, правила ухода за ними. Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Оборудования и тренажеры. Уход за спортивным оборудованием спортивным и инвентарем.
	Антидопинговые правила	≈ 50/85	июнь	Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила.
	Техника безопасности при занятиях	≈ 50/85	сентябрь-март	Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и боксом. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств.
Учебно-тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет/свыше трех лет обучения:	≈ 1260/ 1860		
	Техника безопасности при занятиях	≈ 90/ 140	сентябрь-март	Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и боксом. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств.
	Антидопинговые правила	≈ 90/ 140	октябрь	Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 90/ 140	ноябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль Физической культуры в формировании личностных

				качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	≈ 90/ 140	декабрь		Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет
Режим дня и питание обучающихся	≈ 90/ 140	январь		Расписание учебно-тренировочного процесса. Режим дня в период соревнований. Роль питания в подготовке. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела.
Физиологические основы физической культуры	≈ 90/ 140	февраль		Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 90/ 140	март		Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 90/ 140	апрель		Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательный представления. Методика обучения. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе спортивного мастерства. Основное содержание тактики и тактической подготовки.
Психологическая подготовка	≈ 90/ 140	май		Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовый волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 90/ 140	июнь		Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход, хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям
Правила вида спорта	≈ 90/ 140	июль		Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях.
Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев.	≈ 90/ 140	август		Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильны стороны. Тактический план предстоящих соревнований. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований.
Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена.	≈ 90/ 140	август		Медицинский допуск к занятиям спортом. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Показатели самоконтроля: сон, аппетит, вес. Понятие об утомлении и переутомлении. Условия допуска к соревнованиям.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства	≈ 1800/ 2400		
	Техника безопасности при занятиях	≈ 160/ 218	сентябрь-март	Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и боксом. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств.
	Антидопинговые правила	≈ 160/ 218	октябрь	Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте. Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта.	≈ 160/ 218	ноябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность /неотренированность	≈ 160/ 218	декабрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 160/ 218	январь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 160/ 218	февраль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 160/ 218	март	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 160/ 218	апрель	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	≈ 160/ 218	май	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок

				различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления; питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев	≈ 160/ 218	июнь-июль	Виды и уровни соревнований. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований. Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.
	Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	≈ 160/ 218	август	Основные способы контроля самоконтроля за физической нагрузкой. Показатели самоконтроля: сон, аппетит, вес. Дневник самоконтроля Понятие об утомлении и переутомлении. Условия допуска к соревнованиям.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 3000/ 3720		
	Техника безопасности при занятиях	≈ 270/ 338	сентябрь-март	Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и боксом. Профилактика травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований. Техника безопасности и предотвращения травм при занятиях с использованием тренажеров и технических средств.
	Антидопинговые правила	≈ 270/ 338	октябрь	Определения понятия «допинг», основные разновидности допинга. Биологически активные добавки. Всемирный антидопинговый кодекс. Антидопинговый контроль в спорте Общероссийские допинговые правила. Ответственность спортсменов. Запрещенный список. Санкции за нарушение антидопинговых правил. Международные антидопинговые правила.
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 270/ 338	ноябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта	≈ 270/ 338	декабрь	Федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу. ЕВСК по боксу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация бокса

				России. Правила соревнований по боксу.
Социальные функции спорта	≈ 270/ 338	январь		Специфическое социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 270/ 338	февраль		Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 270/ 338	март		Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 270/ 338	апрель		Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
Основы техники и тактики бокса.	≈ 270/ 338	май		Спортивная терминология. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе спортивного мастерства. Основное содержание тактики и тактической подготовки.
Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев	≈ 270/ 338	июнь - июль		Виды и уровни соревнований. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований. Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или неуспеха. Проявление морально-волевых качеств.
Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	≈ 270/ 338	август		Основные способы контроля самоконтроля за физической нагрузкой. Показатели самоконтроля: сон, аппетит, вес. Дневник самоконтроля Понятие об утомлении и переутомлении. Условия допуска к соревнованиям.
Восстановительные средства и мероприятия	В переходный период спортивной подготовки			Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления; питание; гигиенические и

			физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.
--	--	--	--

Организационные и методические указания.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении строится в соответствии с задачами, стоящими перед каждой учебно-тренировочной группой. Изучаемый материал программы распределяется по годам обучения в определённой последовательности в соответствии с физической и технической подготовленностью обучающихся. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий.

Некоторые вопросы теоретической подготовки можно разбирать и на практических занятиях, на которые отводится несколько минут для беседы. Уроки по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях человеческого организма, питания, оказания первой медицинской помощи должны проводиться врачом. Занятия необходимо проводить с учётом возраста и объёма знаний обучающихся.

В старших группах вопросы теории должны раскрываться более подробно и углублённо с использованием современных научных данных.

Общая физическая подготовка осуществляется в процессе учебно-тренировочных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых учебно-тренировочных циклах могут проводиться отдельные учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке. Изучение и совершенствование техники упражнений бокса проходит на учебно-тренировочных занятиях групповым или индивидуальным методом. Овладение специальной техникой осуществляется последовательно.

Обучение технике упражнения или его элементам осуществляется в три фазы: ознакомления, разучивания и совершенствования. Применяются следующие методы: рассказ, показ и самостоятельное выполнение упражнения или его элементов. Для более эффективного обучения рекомендуется применять средства срочной информации. К группе технических средств срочной информации относятся видеомангофон, который даёт возможность непосредственно после выполнения спортивного упражнения увидеть его изображение и соотнести сохранившиеся кинестетические ощущения о движениях с их зрительным образом.

К тактильным средствам срочной информации относятся предметы, расположенные таким образом, что обучающийся касается их какой-либо частью тела в тот момент, когда допускает неточность в отношении направления или размаха движений. Если прикосновение к предметам причиняет хотя бы незначительную боль — это вызывает оборонительный рефлекс. В некоторых случаях даже однократное применение этого средства ведёт к исправлению ошибки, которая повторялась на протяжении долгого времени.

Средства срочной информации будут более эффективными, если во время обучения спортивной технике одновременно с ориентированием на различные слуховые, зрительные и тактильные раздражители преподаватель добивается фиксации внимания обучающегося на структуре движений и на возникающих двигательных ощущениях.

Средства срочной информации могут выступать в роли автотренажеров. Роль тренера-преподавателя при использовании вспомогательных средств информации состоит в том, чтобы избрать наиболее целесообразные из них в зависимости от особенностей изучаемой спортивной техники, рассказать, о каких параметрах движений они могут дать представление, показать, в каком положении и где должна находиться та или иная часть тела и тело в целом в определённые моменты, и краткими фразами напомнить о требуемых позах и движениях.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «Бокс» относятся: «весовая категория 36кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44кг», «весовая категория 46кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования» (далее – «бокс»), «кулачный бой», основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Таблица 17

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1 x 2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5 x 6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2 x 1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15

37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный "пунктбол"	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена "доянг" (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Гумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Таблица 18

Требования к спортивной экипировке

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

Кадровые условия реализации Программы

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

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

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно-методические условия реализации Программы:

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (приказ Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 № 1055).

Федеральный закон от 14.12.2007г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».

Федеральный закон от 04.12.2007г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т. 1. – 592 с.: ил.

Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2 т. / В.Н. Платонов. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021. – Т. 2. – 608 с.: ил.

Основы медико-биологического обеспечения подготовки спортсменов. Настольная книга тренера / Коллектив авторов, под редакцией Г.А. Макаровой. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – Т. 2. – 512 с.: ил.

Безопасный спорт. Настольная книга тренера / Е.А. Гаврилова. – М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022. – 512 с.: ил.

Современная спортивная тренировка боксера: Практическое пособие. В 2 т. Т. 1 / В.П. Баранов, Д.В. Баранов. – Гомель: Сож, 2008. – 360 с.: ил.

Теория и методика физической культуры: Учебник / Под. Ред. Проф. Ю.Ф. Курамшина. – 4-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2010. – 464 с.

Психология спорта / Е.П. Ильин. – СПб.: Питер, 2012. – 352 с.: ил.

Восстановительные средства в системе подготовки спортсменов / О.М. Мирзоев. – М.: Физкультура и спорт, 2005. – 220 с.

Физическая подготовка боксера / В.А. Киселев, В.Н. Черемисинов. – М.: ТВТ Дивизион, 2013. - 160 с.

Правила соревнований «Бокс». Общероссийская общественная организация «Федерация бокса России» / Коллектив авторов, под редакцией Е.Б. Судакова. - М.: ООО НПФ «Бланк», 2012 г. - 84 с.: ил.

Министерство спорта Российской Федерации: офиц. сайт. - URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Олимпийский Комитет России: офиц. сайт. - URL: <http://www.olympic.ru/>

Международный Олимпийский Комитет: офиц. сайт. - URL: <http://www.olympic.org/>

Международная федерация Бокса: офиц. сайт. - URL: <http://www.ibf-usba-boxing.com/>

Всероссийская федерация Бокса: офиц. сайт. - URL: <http://www.rusboxing.ru/>

РУСАДА: офиц. сайт. - URL: <http://www.rusada.ru/>

**Календарный план спортивных мероприятий
МАУ ДО СШОР «Золотые перчатки» по боксу на 2023-2024 год**

№	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Место проведения
1	Тренировочные мероприятия к Первенству Белгородской области (юноши 2006-2007, юниоры-2004-2005гг.р.)	03-16.01.	г. Старый Оскол, зал бокса: АТЭ
2	Первенство Белгородской области (юноши 2006-2007гг.р., юниоры-2004-2005 гг.р.)	17-22.01	г.Белгород
3	Всероссийский турнир по боксу «Золотые перчатки»	январь	г. Воронеж
4	Чемпионат и Первенство Белгородской области (юноши 2008-2009гг.р.)	31.01-05.02.	г.Белгород
5	Первенство ЦФО (юноши 2006-2007 гг.р.)	14-19.02.	г.Иваново
6	Первенство ОГФСО «Юность России», «Спартак», «Профсоюзы РФ» и др. (юноши 15-16 лет)	По назначению	По назначению
7	Первенство ЦФО (юниоры 2004-2005гг.р.)	28.02-05.03.	г.Суздаль
8	Первенство ОГФСО «Юность России», «Спартак», «Профсоюзы РФ» и др. (юниоры-17-18 л.)	По назначению	По назначению
9	Городской турнир посвященный Международному Женскому Дню 8 марта	07-08.03	г. Старый Оскол
10	Первенство ЦФО (юноши 2008-2009гг.р.)	14-19.03	г.Брянск
11	Первенство ОГФСО «Юность России», «Спартак», «Профсоюзы РФ» и др. (юноши 13-14 лет)	По назначению	По назначению
12	Тренировочные мероприятия к Первенству России 2004-2005гг.р.	24.04-11.05	По назначению
13	Первенство России(юниоры 2004-2005 гг.р.)	12-22.05.	г.Владимир
14	Тренировочные мероприятия к Первенству России (юноши 2006-2007гг.р.)	30.03-13.04.	По назначению
15	Открытое Первенство г.Старый Оскол, посвященное Дню Победы -9 мая	06-07.05.	г. Старый Оскол
16	Первенство России (юноши 2006-2007гг.р.)	14-24.04.	г. Чехов
17	Тренировочные мероприятия к Первенству России (юноши 2008-2009гг.р.)	18.05-02.06.	По назначению
18	Первенство России (юноши 2008-2009гг.р.)	03-12.06.	г.Качканар (Свердловская обл.)
19	Чемпионат ЦФО	18-25.04	г.Воронеж
20	Чемпионат России	15-25.09	г.Чита (Забайкальский край)
21	ВС Кошкина	08-14.08.	г.Москва
22	ТМ к ВС на призы Б.Н. Лагутина	09-18.09.	г.Москва

23	ВС на призы двухкратного Олимпийского Чемпиона Б.Н. Лагутина (юноши 15-16 л.)	19-25.09.	г.Москва
24	ВС на призы ЗТР Н.Д. Хромова	19-24.10.	г.Ивантеевка (Мос. область)
25	Открытое первенство МАУ «СШОР «Золотые перчатки»	28-29.10	г.Старый Оскол
26	ТМ к ВС памяти ЗТР А.П. Аксенова	30.10-12.11	г. Анапа
27	ВС памяти ЗТР А.П. Аксенова(юноши 13-14 лет)	13-21.11	г. Анапа
28	Первенство ОГФСО «Юность России» и др. к ВС «Кубок Н.А. Никифорова-Денисова» юноши 16, юниоры 17 лет	По назначению	По назначению
29	ТМ СП к ВС памяти ЗТ СССР Б.Н. Грекова (юноши 13-14 лет)	21.11-04.12.	По назначению
30	Областной турнир на призы воспитанников СШОР «Золотые перчатки»	24-26.11.	г. Старый Оскол
31	Турнир памяти мастера спорта России по боксу Д. Чмыхина	октябрь	г. Белгород
32	Всероссийские соревнования класса «А»- «Гран-При-Тулы» (мужчины)	По назначению	г. Тула
33	Тренировочные мероприятия к Первенству к Кубку Никифорова-Денисова	По назначению	По назначению
34	Кубок Никифорова-Денисова (юниоры)	19-26.11.	г.Санкт-Петербург
35	Кубок г. Старый Оскол	23-24.12.	г. Старый Оскол
36	Новогодний турнир по боксу	декабрь	г. Шебекино

Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;
- при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Занятия по боксу проводятся в оборудованном для этого спортзале.

Общие требования безопасности

К проведению тренировочного занятия по боксу допускается тренер, прошедший ежегодную медицинскую комиссию и инструктаж по технике безопасности.

Опасные факторы:

- травмы при несоблюдении правил по боксу;
- травмы при выполнении упражнений на влажной поверхности покрытия;
- наличие посторонних предметов в зале и на ринге;
- спортивный зал должен быть обеспечен огнетушителями и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим;
- правильная организация и проведение тренировочных занятий;
- последовательное и прочное освоение воспитанниками технико-тактических действий и защитных приемов;
- после проведения тренировочных занятий по боксу принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности перед началом занятий:

- Надеть спортивный костюм.
- Проверить санитарно-гигиенические условия в местах занятий.
- Проверить исправность ринга, спортивного инвентаря и оборудования.
- Стены спортивного зала должны быть ровными, без выступающих частей и фрагментов (штырей, крюков и т.п.).
- Ознакомить занимающихся с правилами поведения и техникой безопасности во время проведения тренировочного занятия.
- Проверить состояние здоровья занимающихся перед тренировкой.
- Проверить состояние спортивной формы.
- Проверить наличие необходимых защитных приспособлений: капа, шлема, бандажа, щитков на ноги, фут, эластичных бинтов и перчаток.

Требования безопасности во время занятий:

- Правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов к работе.
- Не выполнять технических действий и не проводить тренировочные бои без тренера.
- Правильный подбор спарринг партнеров.

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

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать воспитанников из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

- При получении занимающимся травмы немедленно оказать помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации Учреждения, родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшую лечебную организацию.

Требования безопасности после окончания занятий:

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