УПРАВЛЕНИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ТОМСКА

**Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ПОБЕДА» ГОРОДА ТОМСКА»**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рекомендована  Педагогическим советом  Протокол № \_1\_\_  от «\_29\_» \_\_\_08\_\_\_\_ 2023 г. | |  | | --- | | **ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН**  **УСИЛЕННОЙ КВАЛИФИЦИРОВАННОЙ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**  Сетификат: 3e2bc5742551985e26a43b2e6c7b700b  Владелец: Евтюнин Сергей Алексеевич  Действителен: 11.05.2023 – 03.08.24 | |

**Дополнительная образовательная программа**

**спортивной подготовки по виду спорта**

**БОКС**

Срок реализации программы на этапах:

* начальной подготовки – 2-3 года
* тренировочном – 2-5 лет
* совершенствования спортивного мастерства –

без ограничения срока

Возраст лиц, проходящих обучение -

мальчики с 9 лет и старше

Составители: А.П.Колчин, С.А.Смолин, Хоч Л.С.

Томск, 2023 год

# І. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее — Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «бокс» и его спортивных дисциплин с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России 22 ноября 2022 г. N 1055 (далее — ФССП).
2. Целью 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, участие в обеспечении подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд муниципального образования и Томской области.

# Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Бокс (от англ. box, буквально - удар) - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Бокс является индивидуальным спортивным единоборством, в котором удары наносятся кулаками. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции.

Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 г. были утверждены первые правила бокса в перчатках.

Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904г. бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-x rr. разыгрывается чемпионат Европы.

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки - это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста

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

Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

В соответствии со Всероссийским реестром видов спорта бокс включает в себя следующие спортивные дисциплины (таблица 1):

*Таблица 1*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Вид спорта | Номер-код вида спорта | | | | | | | Наименование спортивной  дисциплины | Номер-код спортивной  дисциплины | | | | | | |
| Бокс | 025 | 000 | 8 | 6 | 1 | 1 | Я | 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 | Я |
| 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 | С |
| весовая категория 50,802 кг | 025 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 51 кг | 025 | 010 | 1 | 6 | 1 | 1 | Ф |
| весовая категория 52 кг | 025 | 011 | 1 | 6 | 1 | 1 | С |
| 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 | Я |
| 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 | С |
| 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 | С |
| 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 | С |
| 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 | Ф |
| 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 |

1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в гpyппax на этапах спортивной подготовки, указываются с учетом приложения №1 к ФССП, которое определяет минимальный возраст при зачислении или переводе обучающихся с этапа на этап спортивной подготовки и минимальную наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Реализация Программы осуществляется на следующих этапах спортивной

подготовки:

l ) этап начальной подготовки;

1. учебно-тренировочный этап (спортивной специализации);
2. этап совершенствования спортивного мастерства;

Учебно-тренировочные занятия проводятся в группах, сформированных с учетом возраста, количественного состава спортсменов, проходящих спортивную подготовку, становления их спортивного мастерства (таблица 2).

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 2*

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки  (лeт) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку  (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной  подготовки | 2-3 | 9 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | 2-5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | Не ограничивается | 16 |  |

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса учреждение объединяет (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском (пп.3.7 Приказа №634). Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

* не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
* не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
* обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

1. Объем Программы.

Эффективность роста спортивного мастерства во многом зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок.

Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, в котором указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки. Расписание утверждается директором в целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса, отдыха спортсменов.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно—тренировочного занятия рассчитываются с учетом возрастных особенностей и этапа спортивной подготовки и не должно превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки (Таблица 3).

*Таблица 3*

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Этапный  норматив | 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 |
| Количество  часов  в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее  колИчество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248- 1664 |

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

Учебно-тренировочные занятия.

* учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей обучающихся;
* индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно

учебно-тренировочным планам с одним или несколькими обучающимися, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, команду;

* работа по индивидуальным планам;
* учебно—тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;

- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация спортсменов.

Учебно-тренировочные мероприятия — мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов. (п.19 ст.2 Федерального закона №329-ФЗ).

Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно- тренировочных сборов (с учетом приложения № 3 к ФССП (таблица 3)).

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно- тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

Учебно-тренировочные мероприятия указываются с учетом приложения № 3 к ФССП (таблица 4).

*Таблица 4*

Учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Виды учебно-  тренировочные мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий  по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-  тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
| 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 | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям |  | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам  России, первенствам России |  | 14 | 18 | 21 |
| 1 3 | Учебно- тренировочные мероприятия  по подготовке к другим всероссийским спортивные соревнованиях | \_ | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации |  | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1 • | Учебно- тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке |  | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | \_ |  | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для |  |  | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | комплексного медицинского обследования |  |  |  | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия  в каникулярньй период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | |  |  |
| 2.5. | Просмотровые учебно- тренировочные мероприятия |  | До 60 суток | | |

Спортивное соревнование — состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту) (п.18 ст.2 Федерального закона № 329- ФЗ). Спортивные соревнования учитываются с гл. III ФССП и приложения № 4 к ФССП.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствия возраста, пола и уровня спортивной квалификации, обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилами вида порта «бокс»;

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных соревнованиях.

Процесс спортивной подготовки спортсмена выстраивается в соответствии с планируемой соревновательной деятельностью и направлен на обеспечение эффективного выступления спортсмена на соревнованиях соответствующего уровня (Таблица 5).

Объем соревновательной деятельности

*Таблица 5*

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды  спортивных  соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной  специализации) | | Этап совершенствова ния спортивного  мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свьше  года | До трех  лет | Свыше трех  лет |
| Контрольные | 1 | 1 | 1 | 3 | 3 | 3 |
| Отборочные |  | - | 2 | 5 | 6 | 8 |
| Основные |  | 1 | 3 | 2 | 4 | 4 |

Соревнования — важная составная часть спортивной подготовки. В соревновательной деятельности, обучающимся предоставляется возможность проявить себя. Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в боях. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является бой, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала боксера.

Соревновательные бои, в зависимости от места и задачи проведения, могут

быть:

* подготовительными (тренировочными) (проходящими согласно

тренировочному плану, применяются для адаптации спортсменов к условиям соревнований);

- контрольными (применяются для проверки подготовленности спортсменов, эффективности прошедшего этапа подготовки);

* основными (применяются для мобилизации сил и достижения максимального спортивного результата).

Соревнования проводятся по различным направлениям подготовки: технической, технико-тактической, физической и, согласно правилам бокса, утвержденных для спортсменов до 14 лет.

По характеру проведения соревнования делятся: на личные; командные; личнокомандные; классификационные.

В личных соревнованиях определяются места, занятые участниками в каждой весовой категории.

В командных соревнованиях определяются места команд.

В лично-командных соревнованиях одновременно определяются места, занятые участниками и командами.

Классификационные соревнования могут быть проведены без определения мест, занятых участниками. Результаты участников засчитываются для выполнения или подтверждения нормативов спортивной классификации.

Контрольные и подготовительные соревнования на этапе начальной подготовки позволяют формировать основные навыки бокса, получать соревновательный опыт, определять основные ошибки техники, изучать правила соревнований, техники безопасности во время соревнований, соблюдать правила дисциплинарного характера, выполнять контрольные нормативы и разрядные требования. Контрольные и подготовительные соревнования ориентированы на адаптацию спортсменов-участников к условиям соревнований, решение тактических задач, отработка техники в экстремальных условиях соревнований,

контроль психоэмоционального состояния.

1. Годовой учебно-тренировочный план

Указывается с учетом пункта 15 ФССП, приложений №2 и №5 к ФССП.

Спортивная подготовка в организации осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели в год, в соответствии с пп.15.1 ФССП на основе утвержденной Программы.

Годовой учебно-тренировочный план 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.

Учебно-тренировочный процесс в организации ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) (пп.15.1 ФССП).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки (пп.15.1 ФССП).

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее — спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся (пп.3.1 Приказа N 634), проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно- тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут) (пп.3.2. Приказа №634), использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

* перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
* ежегодной, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
* ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочного мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;
* ежемесячное, составляемое не позднее, чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия (п.3.3 Приказа №634).

Продолжительность одного учебно—тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки — двух часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства — четырех часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства — четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объём учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика (пп.15.2 ФССП).

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия — теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно- тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план разрабатывается с учетом этапов спортивной подготовки и лет обучения по ним, недельной часовой учебно- тренировочной нагрузки, выраженной в астрономическом часе, максимальной продолжительности одного учебно-тренировочного занятия, наполняемости учебно- тренировочных групп, по видам спортивной подготовки: физической (общая физическая подготовка (ОФП), специальная физическая подготовка (СФП), технической, тактической, психологической, теоретической; по спортивным мероприятиям: спортивные соревнования, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), инструкторская практика, судейская практика, медицинские, медико- биологические мероприятия, восстановительные мероприятия, выраженные в часах.

*Таблица 6*

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре vчебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
| Этап  начальной подготовки | | Учебно-тренировочный  этап (этап спортивной специализации) | | Этап  совершенство- вания спортивного мастерства | Этап  высшего спортивного мастерства |
| До  года | Свыше  года | До трех  лет | Выше трех  лет |
| Общая физическая  подготовка (%) | 38-45 | 36-42 | 20-22 | 15-17 | 12-14 | 19-10 |
| Специальная физи-  ческая подготовка (%) | 10-14 | 15-18 | 16-21 | 17-22 | 17-22 | 18-22 |
| Участие в спортивных  соревнованиях (%) | - | - | 2-4 | 3-5 | 3-5 | 3-5 |
| Техническая  подготовка (%) | 22-30 | 32-35 | 35-41 | 33-40 | 31-39 | 30-38 |
| Тактическая, теорети-  ческая, психологичес- кая подготовка (%) | 5-12 | 4-18 | 10-25 | 18-27 | 22-30 | 26-34 |
| Инструкторская и  судейская практика(%) |  |  | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| Медицинские,  медико-биологические восстановительные мероприятия, тестиро- вание и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 8-10 |

Годовые учебно-тренировочные планы представлены в таблицах 7-12.

*Таблица 7*

Этап начальной подготовки до одного года (4,5 часа в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ | Часы | Месяцы | | | | | | | | | | | |
|  | IX | Х | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|
| **I. ТЕОРИЯ** | 9 | 1 | 1 | 1 | 0 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 0 | 0 |
| 1. Теоретическая и психологическая подготовка |
| **II. ПРАКТИКА** | 125 | 9 | 10 | 10 | 10 | 4 | 4 | 10 | 10 | 9 | 9 | 20 | 20 |
| 1. ОФП |
| 2. СФП | 50 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 |
| 3. Техническая, тактическая подготовка | 50 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 |
| 4. Восстановительные мероприятия | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **III. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1. Участие в спортивных соревнованиях |
| 2. Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | **234** | **20** | **21** | **21** | **20** | **15** | **15** | **21** | **21** | **20** | **20** | **20** | **20** |

*Таблица 8*

Этап начальной подготовки свыше одного года (6 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ |  | Месяцы | | | | | | | | | | | |
| Часы | IX | Х | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
| **I. ТЕОРИЯ** | 12 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 1. Теоретическая и психологическая подготовка |
| **II. ПРАКТИКА** | 160 | 14 | 15 | 15 | 12 | 11 | 11 | 12 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 1. ОФП |
| 2. СФП | 70 | 6 | 6 | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 3. Техническая, тактическая подготовка | 70 | 6 | 6 | 6 | 7 | 4 | 4 | 7 | 6 | 6 | 6 | 6 | 6 |
| 4. Восстановительные мероприятия | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **III. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1. Участие в спортивных соревнованиях |
| 2. Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | **312** | **27** | **28** | **28** | **27** | **20** | **20** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** | **27** |

*Таблица 9*

Учебно-тренировочный этап до трех лет (12 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы | | | | | | | | | | | | | |
| СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ | Часы | IX | Х | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|
| **I. ТЕОРИЯ** | 24 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1. Теоретическая и психологическая подготовка |
| **II. ПРАКТИКА** | 281 | 26 | 21 | 21 | 21 | 22 | 24 | 22 | 22 | 27 | 23 | 26 | 26 |
| 1. ОФП |
| 2. СФП | 125 | 11 | 11 | 11 | 10 | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 3. Техническая, тактическая подготовка | 150 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 13 | 13 | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 4. Восстановительные мероприятия | 13 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| **III. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** | 13 | 0 | 2 | 2 | 3 | 0 | 0 | 2 | 2 | 0 | 2 | 0 | 0 |
| 1. Участие в спортивных соревнованиях |
| 2. Инструкторская и судейская практика | 18 | 0 | 3 | 3 | 3 | 0 | 0 | 3 | 3 | 0 | 3 | 0 | 0 |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | **624** | **53** | **53** | **53** | **53** | **48** | **51** | **53** | **53** | **52** | **53** | **51** | **51** |

*Таблица 10*

Учебно-тренировочного этапа свыше трех лет (16 часов в неделю) по боксу

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы | | | | | | | | | | | | | |
| СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ | Часы | IX | Х | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|
| **I. ТЕОРИЯ** | 30 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1. Теоретическая и психологическая подготовка |
| **II. ПРАКТИКА** | 190 | 20 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 12 | 12 | 21 | 21 | 20 | 20 |
| 1. ОФП |
| 2. СФП | 190 | 20 | 12 | 12 | 12 | 14 | 14 | 12 | 12 | 21 | 21 | 20 | 20 |
| 3. Техническая, тактическая подготовка | 342 | 27 | 31 | 31 | 33 | 27 | 27 | 31 | 31 | 25 | 25 | 27 | 27 |
| 4. Восстановительные мероприятия | 20 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| **III. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** | 40 | 0 | 8 | 8 | 8 | 0 | 0 | 8 | 8 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 1. Участие в спортивных соревнованиях |
| 2. Инструкторская и судейская практика | 20 | 0 | 4 | 4 | 4 | 0 | 0 | 4 | 4 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | **832** | **71** | **71** | **71** | **72** | **59** | **60** | **72** | **72** | **71** | **71** | **71** | **71** |

*Таблица 11*

Этап совершенствования спортивного мастерства (20 часов в неделю)

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Месяцы | | | | | | | | | | | | | |
| СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ | Часы | IX | Х | XI | XII | I | II | III | IV | V | VI | VII | VIII |
|
| **I. ТЕОРИЯ** | 30 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 |
| 1. Теоретическая и психологическая подготовка |
| **II. ПРАКТИКА** | 304 | 26 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 26 | 26 | 26 |
| 1. ОФП |
| 2. СФП | 250 | 21 | 21 | 21 | 21 | 18 | 18 | 21 | 21 | 21 | 21 | 23 | 23 |
| 3. Техническая, тактическая подготовка | 326 | 28 | 24 | 24 | 24 | 25 | 25 | 25 | 24 | 30 | 29 | 34 | 34 |
| 4. Восстановительные мероприятия | 50 | 5 | 5 | 5 | 5 | 2 | 2 | 5 | 5 | 5 | 5 | 3 | 3 |
| **III. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ** | 50 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 0 | 0 |
| 1. Участие в спортивных соревнованиях |
| 2. Инструкторская и судейская практика | 30 | 0 | 6 | 6 | 6 | 0 | 0 | 6 | 6 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| **ИТОГО ЧАСОВ:** | **1040** | **88** | **89** | **89** | **89** | **78** | **78** | **89** | **88** | **88** | **88** | **88** | **88** |

1. Календарный план воспитательной работы

Воспитание — это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации, обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (п.2 ст.2 Федерального закона N 273-ФЗ). Физическое воспитание — это процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п.25 ст.2 Федерального закона

№ 329-ФЗ).

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год (спортивный сезон) с учетом учебного 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;

- укрепление здоровья спортсменов;

- привитие навыков здорового образа жизни;

- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Главной задачей этой работы является воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, а также волевых качеств у спортсменов.

*Таблица 13*

Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Направление работы | Мероприятия | Сроки  проведения |
| 1. | Профориентационная деятельность | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях  различного уровня, в рамках которой  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   соревнователъному 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); | В течение  года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | - подготовка пропагандистских акций по  формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; |  |
| 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 |
| 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 обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения  болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие  мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализу- ющей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение  года |
| 3.2. | Практическая подготовка  (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:   * физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнова- ниях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; * тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнитель- ные 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 гений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;  - развитие навыков юных спортсменов и | В течение  года |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  | их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;   * правомерное поведение болельщиков; * расширение общего кругозора юных спортсменов. |  |

1. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица 14).

Организация, осуществляющая спортивную подготовку, обязана

реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил (п.5 ч.2 ст.34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера- преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом годового учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика.

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно- тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинга-контроля.

*Таблица 14*

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. Собрание Проверка  лекарственных препаратов (знакомство с « Запрещенным списком») | 2 раза в год | Научить юных спортсменов  проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер- преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома) |
| 2. Антидопинговая викторина  «Играй честно» | 1 раза в год | Проведение викторины во время  проведения спортивных мероприятий в СШ. |
| 3. Веселые старты «Честная  игра» | 1 раза в год | Составление отчета о проведении  мероприятия: сценарий/программа,  фото/видео |
| Учебно- тренировочный  этап (этап спортивной специализации  ) | 1. Семинар/вебинары: «Права и  обязанности спортсменов, принцип строгой  ответственности», «Виды нарушений антидопинговые правил», «Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых  добавок» | В течение  года | Повторение материала по  предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним |
| 2. Антидопинговая викторина  «Play True» | 1 раза в год | Повторение материала по  предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним |
| 3. Родительское собрание «Роль  родителей в процессе формирование антидопинговой  культуры | 1 раза в год | Использовать памятки для  родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке  препаратов. |
| Этапы  совершенств ования спортивного мастерства и высшего  спортивного  мастерства | 1. Семинары/вебинары «Виды  нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения» | В течение  года | Повторение материала по  заявленным темам |
| 2. Онлайн обучение на сайте  Русада | 1 раз в год | Повторение материала по  предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним |
| Тренеры- преподавате ли | 1. Семинары/вебинары «Виды  нарушений антидопинговые правил, ответственность за их  нарушения» | В течение  года | Повторение материала по  заявленным темам |

1. Планы инструкторской и судейской практики

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

навыками в преподавании и судействе бокса.

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

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

План инструкторской и судейской практики:

*Тренировочные группы:*

* Выполнение заданий по построению и перестроению группы
* Проведение разминки
* Проведение подготовительной и заключительной части тренировки
* Составление комплекса общеразвивающих упражнений
* Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий
* Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря по боксу

*Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного*

*мастерства:*

* Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке.
* Составление конспектов занятий
* Составление положения о соревнованиях
* Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

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

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

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

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

Возраст обучающихся, участвующих в реализации данной программы: с 9 лет. Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «бокс».

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки в спортивной школе ведется с учетом возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики вида спорта «бокс». Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки обучающихся заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования учебно—тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирование возможных достижений.

Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности. Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии,

так и в целостном учебно-тренировочном процессе.

Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

Полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий.

Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения,

упражнения на расслабление и т.д.).

Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.

Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время

для тренировок.

*Медико-биологические средства восстановления*

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности учебно—тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных обучающихся. На учебно-тенировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

*Медико-биологическое обследование*

Медико-биологическое обеспечение обучающихся является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающих медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Медико-биологическое обеспечение обучающихся включает:

* восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, медицинские вмешательства;
* систематический контроль состояния здоровья обучающихся;
* мероприятия психологического характера;
* обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами (фармакологическое и инструментальное сопровождение) научные исследования в области спортивной медицины.

В спортивном мире медико-биологическое обследование по другому называют комплексным контролем (KK). Комплексный контроль это получение наиболее полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого обучающегося. Он позволяет:

1. определить степень реализации спортсменом различных сторон подготовленности функциональной, физической, психологической, тактико-технической в условиях ответственных соревнований;
2. провести сравнительный анализ результатов соревновательной деятельности с планируемым и достигнутым уровнем этапной готовности спортсменов по модельным характеристикам;
3. разработать и предложить комплекс необходимых рекомендаций по коррекции индивидуальных и командных планов подготовки и соревновательной деятельности.

При обследовании соревновательной деятельности определяются следующие показатели психологического контроля:

1. мотивационные - желание соревноваться;
2. информационные - уверенность в достижении намеченного результата;
3. эмоциональные - эмоционально-моторная устойчивость, контролируемость моторики.

Углубленные комплексные обследования являются обязательным разделом комплексного контроля в системе научно-методического и медицинского обеспечения подготовки обучающихся. Основной целью углубленного комплексного обследования является получение наиболее полной и всесторонней информации о состоянии здоровья, уровне общей и специальной работоспособности и подготовленности кандидатов на основных этапах подготовки, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов.

Для выбора оптимальной, индивидуальной технологии построения учебно- тренировочного процесса необходимо иметь достаточно большой объем информации о модельных, прогнозируемых характеристиках, об уровне подготовленности и темпах динамики развития специальных и физических качествах обучающегося. При этом один из важнейших вопросов это информационно-коммуникационные технологии медико-биологического сопровождения подготовки обучающихся. Они включают в себя:

* + правильный выбор тестов и их соответствие метрологическим критериям надежности, объективности и информативности;
  + определение оптимального объема показателей для оценки функционального состояния и уровня подготовленности спортсменов, его достаточность, стандартизация условий и источников получения информации;
  + соответствие методов контроля задачам тестирования. Сопровождение осуществляется в ходе четырех видов обследований:
* углубленных медицинских обследований (YMO);
* этапных комплексных обследований (ЭКО);
* текущих обследований (ТО);

— обследование соревновательной деятельности (ОСД).

Психологические методы восстановления К психологическим средствам восстановления относятся:

психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;

создание положительного эмоционального фола во время отдыха, цветовые

и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПMT). Проводить ПMT можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия.

В учебно-тренировочных гpyппax ПMT рекомендуется проводить в конце

недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

Методические рекомендации

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных обучающихся, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Это нашло отражение и при организации работы в спортивной школе.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно- тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно- тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями.

Во избежание травм рекомендуется:

Выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;

Надевать тренировочный костюм в холодную погоду;

Не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;

Не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям; Прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;

Применять упражнения на расслабление, растягивание и массаж;

Применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем:

- чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха;

- постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок;

- проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе. Режим дня и питания. Витаминизация.

На высших этапах спортивной подготовки основными являются педагогические средства восстановления (при неправильном построении тренировки остальные средства восстановления оказываются не эффективными), т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объёма и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла.

Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для начальной подготовки.

Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование учебно- тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Врачебный контроль предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе учебно-тренировочных занятий, во время спортивных сборов, соревнований и включает:

* оценку организации и методики проведения учебно—тренировочных занятий с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности обучающихся;
* оценку воздействия физических нагрузок на организм обучающихся;
* проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест проведения занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви обучающихся;
* соблюдение мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил техники безопасности.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Примерный план применения восстановительных средств представлен в таблице 15.

План применения восстановительных средств

*Таблица 15*

|  |  |
| --- | --- |
| Время проведения | Средства восстановления |
| После утренней тренировки | * гигиенический душ, * влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем |
| После тренировочных нагрузок | * гигиенический дую   комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально   * массаж, УВЧ-терапия, теплый душ * сауна, массаж * аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка. |

1. **Система контроля**
2. 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:
   1. На этапе начальной подготовки:
   * изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;
   * овладеть основами техники вида спорта «бокс»; получить общие знания об антидопинговых правилах; соблюдать антидопинговые правила;
   * ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.
   1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать - уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»; изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

* 1. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

ц видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда

«кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание),

необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

* 1. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких

правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания

«мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

1. 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.
2. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

*Таблица 16*

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения | Единица  измерения | Норматив до года  обучения | | Норматив свыше года  обучения | |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
|  | 1. Нормативы общей физической по подготовки для возрастной группы 9-10 лет | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м |  | не более | | не более | |
| 6,2 | 6,4 | - | - |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в yпope лежа на полу | количество | не менее | | не менее | |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения  стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +2 | +3 |  | +4 |
| 1.5. | Челночный бег 3\*10 м |  | не более | | не более | |
| 9,6 | 9,9 | 9,0 | 10,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г |  | не менее | | не менее | |
| 19 | 13 | 24 | 16 |
|  | 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | |
| 10,9 | 11,3 | 10,4 | 10,9 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | мин,с | не более | | не более | |
| 8.20 | 8.55 | 8.05 | 8.29 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в  yпope лежа на полу | количество  раз | не менее | | не менее | |
| 13 | 7 | 18 | 9 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на  высокой перекладине | количество  раз | не менее | | не менее | |
|  |  | 4 |  |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа  на низкой перекладине 90 см | Количество  раз | не менее | | не менее | |
|  | 9 |  | 11 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения  стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| +3 | +4 | +5 | +6 |
| 2.7. | Челночный бег 3\*10 м |  | не более | | не более | |
| 9,0 | 10,4 | 8,7 | 9,1 |
| 2.8 | Прыжок в длину с места  толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| 150 | 135 | 160 | 145 |
| 2.9 | Метание мяча весом 150 г |  | не менее | | не менее | |
| 24 | 16 | 26 | 18 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 3.1. | Исходное положение — | м | не менее | | не менее | |

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

*Таблица 17*

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | |
| юноши | | девушки | |
|  | 1. Нормативы общей физической по подготовки для возрастной группы 12 лет | | | | | |
| 1.1, | Бег на 60 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин |  | не более | |  |
|  | |  | |
|  | Сгибание и разгибание рук в yпope  лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 18 | | 9 | |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой  перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 4 | |  | |
| 1 | Наклон вперед из положения стоя на  гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | |
| +5 | | +6 | |
| 1.6. | Челночный бег 3\*10 м |  | не более | | | |
| 9,0 | | 10,4 | |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя  ногами | см | не менее | | | |
| 150 | | 135 | |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г |  |  | не менее | |  |
|  | |  | |
|  | 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин,с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в yпope  лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 24 | | 10 | |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой  перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 8 | | 2 | |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на  гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | |
| +6 | | +8 | |
| 2.6. | Челночный бег 3\*10 м |  |  | не менее | |  |
|  | |  | |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя  ногами | см | не менее | | | |
| 190 | | 160 | |
| 2.8 | Поднимание туловища из положения лежа на  спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | |
| 39 | | 34 | |
| 2.9 | Метание мяча весом 150 г |  |  | не менее | |  |
|  | |  | |
|  | 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |

не более

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин,с |  | | | |
|  | | 11.20 | |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин,с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в yпope лежа На  полу | количество раз | не менее | | | |
| 31 | | 11 | |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 1 | | 2 | |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см |  | не менее | |  |
|  | | +9 | |
| 3.7. | Челночный бег 3\* 10 м |  |  | не менее | |  |
|  | |  | |
|  | в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | | |
| 210 | | 170 | |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на  спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | |
| 40 | | 36 | |
| 3.10 | Kpocc на 3 км (по пересеченной местности) | мин,с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 3.11 | Kpocc на 5 км (по пересеченной местности) | мин,с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 3.12 | Метание спортивного снаряда весом 500 г |  | не менее | | | |
|  | | 16 | |
| 3.13 | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | | | |
| 29 | |  | |
|  | 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10\*10 м  с высокого старта | с | не более | | | |
| 27,0 | | 28,0 | |
| 4.2. | Исходное положение — стоя на полу, держа  тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее | | | |
| 26 | | 23 | |
| 4.3. | Исходное положение — стоя на полу, держа  тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее | | | |
| 244 | | 240 | |
|  | 5. Уровень спортивной квалификации | | | | | |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки  (до трех лет) | Спортивные разряды — «третий юношеский  спортивный разряд», «второй юношеский  спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» | | | | |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды — «третий спортивный  разряд», «второй спортивный разряд»,  «первый спортивный разряд» | | | | |



*Таблица 18*

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода этап совершенствования спортивного мастерства

по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  *п/п* | Упражнения | Единица измерения | Норматив | | | |
| ЮНоши | | девушки | |
|  | 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет | | | | | |
| 1.1, | Бег на 60 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.2. | Бег на 2000 м | МИН, С |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в yпope лежа на полу | количество раз | не менее | | | |
| 45 | | 35 | |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой  перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 12 | | 8 | |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на  гимнастической скамье (от уровня скамьи) | CM | не менее | | | |
| +11 | | +15 | |
| 1.6. | Челночный бег 3\* 10 м |  |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя  ногами | СМ | не менее | | | |
| 215 | | 180 | |
| g | Поднимание туловища из положения лежа на  спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | |
| 49 | | 43 | |
| 1.9. | Метание мяча весом 150 г |  |  | не менее | |  |
|  | |  | |
|  | 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16- l7лет | | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин,с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин,с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в yпope лежа на  полу | количество раз | не менее | | | |
| 45 | | 35 | |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой  перекладине | количество раз | не менее | | | |
| ï2 | | 8 | |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на  гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | |
| +13 | | +16 | |
| 2.7. | Челночный бег 3\* 10 м |  | не менее | | | |
| 6,9 | | 7,9 | |
| 2.8. | Прыжох в длину с места толчком двумя  ногами | см | не менее | | | |
| 230 | | 185 | |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лежа на  спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | |
| 50 | | 44 | |
| 2.10 | Kpocc на 3 км (по пересеченной местности) | МИН, G | не более | | | |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | |  |  |  | | 16.30 | |
| 2.11 | | Kpocc на 5 км (по пересеченной местности) |  |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 2.12 | | Метание спортивного снаряда  весом 500 г |  | не менее | | | |
|  | | 20 | |
| 2.13 | | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | | | |
| 35 | |  | |
|  | | 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и cтapme | | | | | |
| 3.t. | | Бег на 100 м | с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 3.2. | | бегна2000м | мин,с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 3.3. | | Бег на 3000 м | мин,с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 3.4. | | Сгибание и разгибание рук в yпope лежа на  полу | количество раз | не менее | | | |
| 45 | | 35 | |
| 3.5. | | Подтягивание из виса на высокой  перекладине | количество раз | не менее | | | |
| 15 | |  | |
| 3.6. | | Наклон вперед из положения стоя на  гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | | |
| +13 | | +16 | |
| 3.7. | | Челночный бег 3\*10 м |  |  | не менее | |  |
|  | |  | |
| 3. | 8. | ]ЭЫЖОК в длину с места толчком двумя  ногами | см | не менее | | | |
| 240 | | 195 | |
| 3.9. | | Поднимание туловища и2 положения лежа на  спине (за i мин) | количество раз | не менее | | | |
| 37 | | 35 | |
| 3.10 | | Kpocc на 3 км (по пересеченной местности) | мин,с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 3.11 | | Kpocc на 5 км (по пересеченной местности) | мин,с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 3.12 | | Метание спортивного снаряда  весом 500 г | м | не менее | | | |
|  | | 21 | |
| 3.13 | | Метание спортивного снаряда  весом 700 *г* | м | не менее | | | |
| 37 | |  | |
|  | | 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 4.1. | | Челночный бег 10\*10 м  с высокого старта | с | не более | | | |
| 25,0 | | 25,5 | |
| 4.2. | | Исходное положение — упор присев.  Выполнить yпop лёжа. Вернуться в исходное  положение. | количество раз | не менее | | | |
| 10 | | 7 | |
| 4.3. | | Исходное положение — yпop присев.  Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное  положение. | количество раз | не менее | | | |
| 10 | | 7 | |
| 4.4. | | Исходное положение — стоя на полу, держа  тело прямо. Произвести удары по  боксерскому мешку (за 8 с) | количество раз | не менее | | | |
| 26 | | 24 | |
| 4.5. | | Исходное положение — стоя на полу, держа  тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | количество раз |  | | | |
| 303 | | 297 | |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | | | | |
| 5.1. | | Спортивные разряды — «кандидат в мастера спорта» | | | | | |



*Таблица 19*

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки

и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода этап высшего спортивного мастерства

по виду спорта «бокс»

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  *nln* | Упражнения | Единица измерения | | Норматив | | | |
| юноши | | девушки | |
|  | 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин,с | |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин,с | |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в yпope лежа на  полу | количество раз | | не менее | | | |
| 50 | | 40 | |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой  перекладине | количество раз | | не менее | | | |
| 14 | | 10 | |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на  гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | | не менее | | | |
| +13 | | +16 | |
| 1.7. | Челночный бег 3\*10 м |  | |  | не менее | |  |
|  | |  | |
| . 8. | ]ЭЫЖОК в длииу с места толчком двумя  ногами | см | | не менее | | | |
| 230 | | 200 | |
| 1.9. | Поднимание туловища из положения лежа на  спине (за 1 мин) | количество раз | | не менее | | | |
| 50 | | 44 | |
| 1.10 | Kpocc на 3 км (по пересеченной местности) | мин,с |  |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.11 | Kpocc на 5 км (по пересеченной местности) | мин,с | |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 1.12 | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | | не менее | | | |
|  | | 20 | |
| 1.13 | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | | не менее | | | |
| 35 | |  | |
|  | 2. Нормативы обшей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин,с | |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин,с | |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в yпope лежа на | количество раз | |  | не менее | |  |
|  | |  | |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой  перекладине | количество раз | | не менее | | | |
| 15 | | 10 | |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на  гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | | не менее | | | |
| +13 | | +16 | |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2.7. | Челночный бег 3\*10 м |  | не менее | | | |
| 7,1 | | | | 8,2 |
|  | в длину с места толчком двумя  ногами | см | не менее | | | |
| 240 | | 200 | |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лежа на  спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | | |
| 37 | | 35 | |
| 2.10 | Kpocc на 3 км (по пересеченной местности) | мин,с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 2.11 | Kpocc на 5 км (по пересеченной местности) | мин,с |  | не более | |  |
|  | |  | |
| 2.12 | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | | | |
|  | | 21 | |
| 2. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | | | |
| 37 | |  | |
|  | 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | |
| 3.1. | Челночный бег 10\*10 м  с высокого старта | с | не более | | | |
| 24,0 | | 25,0 | |
| 3.2. | Исходное положение — упор присев.  Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение. | количество раз | не менее | | | |
| 10 | | 7 | |
| 3.3. | Исходное положение — yпop присев.  Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение. | количество раз | не менее | | | |
| 10 | | 7 | |
| 3.4. | Исходное положение — стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по  боксерскому мешку (за 8 с) | количество раз | не менее | | | |
| 32 | | 30 | |
| 3.5. | Исходное положение — стоя на полу, держа  тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | количество раз |  | | | |
| 321 | | 315 | |



# Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

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

# Теоретическая подготовка

Темы для теоретической подготовки

Знания теоретического материала тренер-преподаватель доводит до юных боксеров во время тренировки и в специально отведенные часы теоретических занятий.

*Физическая культура и спорт в России и мupe.* Физическая культура как

составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Основные сведения о спортивной классификации. Порядок присвоения юношеских разрядов по боксу. История развития бокса в мире и нашей стране. Достижения боксеров России на мировой арене.

*Правила соревнований по боксу.* Значение спортивных соревнований для

популяризации вида спорта. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Знакомство с основными правилами бокса. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников, весовые категории, порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника.

*Общая характеристика спортивной подготовки.* Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Особенности спортивной тренировки юных обучающихся. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию техники движений.

*Физическая подготовка юных спортсменов (общая и специальная физическая подготовка).* Понятие о физической подготовке. Виды физической подготовки (ОФП и СФП). Состав физической подготовки (воспитание быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки боксёров (технической, тактической, психологической, теоретической). Значение развития ловкости, 90 быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития.

*Технико-тактическая подготовка.* Понятие о технике и технической подготовке. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства боксёров. Понятие о тактике и тактической подготовке. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике просмотр кино кольцовок.

*Гигиенические требования к зaнятиям* *спортом.* Понятие о рациональном питании. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмен а.

*Профилактика заболеваемости и травматизма в cпopme.* Простудные заболевания у спортсменов. Закаливание организма. Общее понятие об инфекционных заболеваниях. Травматизм в процессе занятий боксом, оказание первой помощи при несчастных случаях.

*Cmpoeнue и функционирование организма человека. Влияние физических ynpaжнений на организм занимающихся.* Познакомить обучающихся с основами строения организма человека, с основами функционирования систем. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий как основа достижений в боксе. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров. Показать значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях боксом. Познакомить со средствами и методами восстановления работоспособности боксёров.

*Физиологические основы спортивной тренировки.* Познакомить обучающихся с физиологическими основами спортивной тренировки.

*Нравственные и волевые качества обучающегося.* Чувство ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Koнтpoль *спортивной подготовки.* Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Систематический врачебный контроль за обучающимися как основа достижений в спорте. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

*Допинг контроль в cпopme.* Вред от курения, алкоголя. История применения допинга в спорте и борьбы с ним. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. Профилактика вредных привычек.

*Нравственные и волевые качества спортсмена.* Чувство ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

# Физическая подготовка

Физическая подготовка (ФП) - педагогический процесс, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей организма, улучшение двигательных способностей, способствующий более быстрому освоению специальных умений и навыков.

Физические (двигательные) качества это сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др.

Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями. Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки.

Физические упражнения прямого влияния должны быть сходны по координации и характеру с движениями и действиями в избранном виде спорта. Если к косвенным упражнениям для боксера можно отнести такие, как прыжки, гребля, плавание, лыжи, то к прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

*Специальная физическая подготовка* направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. В круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка. Среди специально—подготовительных упражнений в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но в то же время способствует развитию ряда других качеств. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость и т. д.

*Развитие силовых способностей*

Мышечная сила - одно из важнейших физических качеств боксера. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость. Большое разнообразие движений боксера с определенными задачами привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент силы. Характерное проявление силы у боксера — в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени. Поэтому говорят о проявлении «взрывной» силы и о силовой выносливости. Таким образом, у боксеров проявляются силовые качества в сочетании с быстротой и выносливостью. Проявление этих качеств зависит от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям.

Во время тренировок и боев боксер производит большое количество скоростных действий, поэтому мoжнo говорить о специфике его силовой подготовленности. Режимы проявления силы: преодолевающий, уступающий и статический.

Для воспитания силовых качеств используются следующие средства:

- упражнения, выполнение которых отягощено массой собственного тела;

кг);

РУ):

* упражнения с внешним отягощением (набивные мячи, гантели не более 1-5
* упражнения на различных тренажерных устройствах;
* статические упражнения на удержание заданной позы;
* упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в
* упражнения с сопротивлением упругих предметов - эспандеров, резины.

*Развитие быстроты*

Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с

определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов. Скоростные способности — это возможность человека выполнять двигательные действия в минимальное время.

Качество быстроты в спорте включает: собственно, скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность. Быстрота боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции.

Простая реакция в боксе это ответ заранее известным движением на заранее известные, но внезапно появляющиеся действия противника. Во время боя

«чистая» простая реакция почти не встречается, а только в процессе обучения и тренировки, когда действия боксеров обусловливаются. В бою проявляются сложные реакции двух типов: реакция на движущийся объект, т.‘ е. на противника, и реакция выбора. В первом случае в доли секунды надо действовать ударами по передвигающемуся противнику, а, следовательно, находить нужную дистанцию, выбирать определенные технические средства и вместе с тем самому беспрерывно двигаться. Во втором случае боксер реагирует своими действиями на действия противника, причем, как правило, успех зависит от преимущества в скорости, а сложность реакции выбора — от ситуаций, создаваемых действиями боксеров.

Следует иметь в виду, что скоростные способности каждого человека специфичны. Боксер может очень быстро делать уклон назад и запаздывать с уклоном в сторону или быстро наносить прямой удар и значительно медленнее снизу и т. д.

Точность реакции на движущийся объект совершенствуют параллельно с развитием ее быстроты.

В обстановке боя требования к сложной реакции спортсменов очень велики: противник наносит различные удары как левой, так и правой рукой в самой неожиданной последовательности. Для достижения высоком скорости сложной реакции и обучении, и тренировке следует придерживаться педагогического правила: от простого к сложному, постепенно увеличивая количество упражнений. Например, сначала обучают защите в ответ на заранее обусловленный удар, затем предлагается реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т. Д.

Как уже было сказано, у боксеров быстрота связана с «взрывными» действиями, а они зависят от силовых качеств. Эти два качества взаимодействуют, частота взрывных действий определяется скоростной выносливостью.

Быстрому выполнению действий препятствует излишнее напряжение, которое возникает в начале формирования навыков; потом, по мере их совершенствования, быстрота увеличивается. При утомлении также возникают излишние напряжения, замедляющие выполнение уже заученных действий. Для развития быстроты целесообразно чередовать ускоренное выполнение упражнения с более плавным: например, нанесение серии ударов с одним или двумя акцентированными.

Развитие и совершенствование скоростных качеств является одной из

первостепенных задач в практике подготовки боксеров.

Развитие выносливости

Выносливость - это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости боксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности, как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов.

Выносливость можно определить, как способность противостоять утомлению. Во время тренировок и особенно боев организм боксера испытывает как физическое, так и умственное утомление (в результате напряженной деятельности анализаторов). В бою боксер решает тактические задачи, его анализаторы работают очень интенсивно, все время фиксируя движения противника, боксер испытывает высокую эмоциональную нагрузку. Во время боя в активной работе участвуют не менее 2/3 мышц, что вызывает большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения. Основой выносливости у боксеров является хорошая общая физическая подготовка, высокие аэробные и анаэробные возможности, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения.

Специальная выносливость базируется на общей. Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами боксера. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего организма. Правильное дыхание боксера создает условия для развития выносливости. Быстрое восстановление позволяет уменьшить интервалы отдыха между повторениями работы, увеличить их число и выполнять активные действия на протяжении всего *6on.*

На процесс утомления боксера влияют несколько факторов:

1. интенсивность действий;
2. частота их повторений;
3. продолжительность действий;
4. характер интервалов между ними;
5. стиль и манера ведения боя противником;
6. сила сбивающих факторов, в том числе и полученных ударов.

Учитывая все сказанное выше, можно сделать вывод, что выносливость является одним из главных компонентов мастерства боксера. Средства для развития выносливости у боксеров разнообразны и включают упражнения, обеспечивающие развитие специальной выносливости (переменный бег, перебрасывание набивного мяча в передвижении), координацию, скорость, точность. Упражнения на боксерском мешке обеспечивают развитие специальной выносливости, частые «взрывные» действия в нанесении серии ударов — это быстрота, точность и сила и т. п.

Развитие гибкости

Гибкость — это способность выполнять движения с большой амплитудой. Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого—либо движения без внешнего воздействия.

Пассивная гибкость — это наибольшая амплитуда, которая может быть достигнута за счет внешней силы.

У боксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм. Гибкость способствует и быстроте сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы- антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе. Поэтому в разминку боксеров следует включать и упражнения на гибкость.

Гибкость улучшается с возрастом, достигая наибольшего развития к 15 годам, после чего некоторое время удерживается на одном уровне, а затем постепенно снижается.

Развитие ловкости

Ловкость это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво (Н. А. Бернштейн), умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков.

Ловкий боксер умело выбирает время и место для решительных ударных действий, использует положение защиты для контратак, своевременно уходит от ударов противника и остается неуязвимым. Чем больше арсенал технических средств у боксера, тем легче он овладевает и применяет в бою новые движения и действия, тем выше его ловкость. Для проявления ловкости боксер должен не только искусно владеть техникой и тактикой, но и обладать физическими качествами, такими как быстрота, сила, координация, выносливость, остро чувствовать время и пространство.

Основной путь в воспитании ловкости — овладение новыми разнообразными техническими и тактическими навыками и уменьями в разных ситуациях боя. Это приводит к увеличению запаса технических приемов и положительно сказывается на функциональных возможностях совершенствования спортивного мастерства.

Для воспитания ловкости (как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе боя) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Например, в учебном бою партнер

меняет левостороннее положение на правостороннее или, ведя бой на контратаках, внезапно атакует с решительным наступлением и т. п. Выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет боксера, поэтому в учебном процессе следует предусматривать соответствующие перерывы для отдыха. Из общефизических упражнений для боксера наиболее подходящими являются спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис), эстафеты.

Боксеру надо уметь сочетать передвижение с атакующими и защитными

действиями. При отсутствии точной координации он не сумеет активно действовать из разных положений, ориентироваться при постоянно сбивающих факторах, быстро восстанавливать потерянное равновесие. Существует множество упражнений для развития координации. Наиболее эффективными являются упражнения с партнером. Упражняясь в парах, следует учиться действовать из всех положений и стремиться создать во время защиты удобное исходное положение для нанесения ударов. Уровень координации определяется и в обманных действиях, в быстрых подходах к противнику во время атак и опережений его действий своими контратаками.

Развитию координации следует уделять особое внимание при начальной форме обучения: овладении механикой движения ударов, защит, передвижения,

сочетании этих действий.

*Coxpaнeниe равновесия.* Боксер постоянно перемещается по рингу: на дальней дистанции более энергично, при сближении — небольшими шагами (для лучшей устойчивости). Передвижение связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции боксер ни находился, какими бы средствами ни вел бой, он все время старается сохранить равновесие, ибо от этого зависит эффективность ударов и защитных действий. Каждый боксер вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног, наиболее выгодный способ балансирования массой тела и т. д. Если в ответственный момент боя равновесие нарушено, то даже при незначительном толчке боксер может упасть или, промахнувшись при поступательном движении вперед, «провалиться». Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний.

При обучении и тренировке надо систематически уделять внимание

передвижению, действиям в атаках и контратаках с сохранением устойчивого равновесия. При выполнении упражнений надо уделять основное внимание совершенствованию способности восстанавливать потерянное равновесие. К таким упражнениям относятся сбивание с площади опоры (в парах), ходьба и бег по бревну и др.

*Расслабление мышц.* Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если боксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими действиями раскрыться или «гоняется» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции.

Когда действия боксера не совершенны, не автоматизированы, и боксер физически не подготовлен к длительному ведению боя, то скорость расслабления недостаточная, в результате чего мышца не успевает расслабляться.

Чем больше глубина расслабления, тем лучше мышца отдыхает. Автоматизм в чередовании напряжений и расслаблений при быстро сменяющихся действиях является основным для повышения скорости в нанесении ударов, применении защит, увеличении специальной выносливости, улучшении точности движений, а, следовательно, и овладении навыками более сложных действий.

Тренер-преподаватель должен выяснить причину скованности действий боксера и не сводить ее только к техническим недостаткам, искать их в психологической подготовке и уровне тренированности, чтобы найти соответствующие средства и методические приемы для обучения боксера расслаблять мышцы в процессе действий. Вместе с расслаблением следует добиваться свободы движений.

Психологическая подготовка и воспитание личности

По содержанию средства и методы психологической подготовки делятся на следующие группы:

* психолого-педагогические: убеждающие, направляющие, двигательные,
* поведенческо — организующие, социально-организующие;
* психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
* психофизиологические: аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

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

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

* 1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой -действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов.
  2. Рационализация - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы TTK), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.
  3. Сублимация представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например, от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.
  4. Деактуализация - искусственное занижение силы соперника, с которым

решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника. Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером-преподавателем, так как не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

*Bocnumaнue личности*

Еще известный физиолог П.Ф. Лесгафт указывал на то, что полноценное умственное развитие детей возможно только при полноценном физическом воспитании. Следовательно, совершенствование физических качеств способствует положительным изменениям нервных и психических процессов.

Между психическим и физическим развитием существует неразрывная связь, систематические занятия физическими упражнениями в детском возрасте улучшают деятельность сердечно - сосудистой, дыхательной, вегетативной, нервно- мышечной систем и центральной нервной системы, повышая их активность.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у боксеров патриотизм и нравственные качества: доброжелательность, честность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм.

На этапе начальной подготовки основной yпop делается на формирование интереса к занятиям спортом, правильной спортивной мотивации, общих нравственных черт характера: трудолюбия, ответственности за порученное дело, уважения к тренеру-преподавателю и товарищам, требовательности к себе.

На детей положительно влияют благожелательные замечания и указания, похвала, поощрение. Это активизирует их деятельность.

Отсутствие устойчивого внимания, эмоциональная возбудимость требуют при проведении занятий разнообразия упражнений, частой смены заданий. При объяснении заданий полезно использовать сравнения с поведением животных, птиц. Наряду с образным объяснением необходим неоднократный показ упражнений.

Юных боксеров необходимо специально готовить к встрече со зрителями. До встречи со зрителями можно приучать ребят к проведению контрольных боев на тренировках под шум болельщиков, записанный на магнитофон.

Воспитательными средствами могут быть:

1. Личный пример и педагогическое мастерство тренера.
2. Высокая организация тренировочного процесса.

з. Атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества.

1. Дружный коллектив.
2. Система морального стимулирования.
3. Наставничество опытных спортсменов.

Воспитательными мероприятиями можно считать следующие:

1. Торжественный прием вновь поступивших в школу.
2. Просмотр соревнований (и видео, и телевидение) и их обсуждение.

з. Регулярное подведение итогов спортивной деятельности обучающихся.

1. Встречи со знаменитыми спортсменами.
2. Экскурсии, культпоходы в театры и на выставки.
3. Учебно-тематический план

*Таблица 20*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной | Темы по теоретической  подготовке | Объем времени в год | Сроки проведе- | Краткое содержание |
| Этап  начальной подготовки | **Вceгo на этапе**  **начальной подготовкп до одного года обучения/ свыше одного года**  **обучения:** | 120/180 |  |  |
| История возникновения  Вида спорта и его развитие | - 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта.  Автобиографии выдающихся спортсме- нов. Чемпионы и примеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура —  важное средство физического развития и | 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте.  Формы физической культуры. Физическая культура как средство |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | укрепления здоровья человека |  |  | воспитания трудолюбия, организован- ности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обуча-  ющихся при занятиях | 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за  телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и  обуви. Соблюдение гигиены на |
| физической культурой и |  |  | спортивных объектах. |
| спортом |  |  |  |
| Закаливание организма | - 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания.  Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической |
|  |  |  | культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о  самоконтроле при занятиях физической  культyрой и спортом. Дневник  самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы  обучения базовым элементам техники и | - 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида  спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| тактики вида спорта |  |  |  |
|  |  |  | Понятийность. Классификация |
|  |  |  | спортивных соревнований. Команды  (жесты) спортивных судей. Положение о |
|  |  |  | спортивном соревновании. |
| Теоретические основы |  |  | Организационная работа по подготовке |
| судейства. Правила вида | 14/20 | июнь | спортивных соревнований. Состав и |
| спорта |  |  | обязанности спортивных судейских |
|  |  |  | бригад. Обязанности и права участников |
|  |  |  | спортивных соревнований. Система  зачета в спортивных соревнованиях по |
|  |  |  | виду спорта. |
|  |  |  | Расписание учебно-тренировочного и |
| Режим дия и питание  обучающихся | 14/20 | август | учебного процесса. Роль питания в  жизнедеятельности. Рациональное, |
|  |  |  | сбалансированное питание. |
| Оборудование и  спортивный инвентарь по виду спорта | 14/20 | ноябрь- май | Правила эксплуатации и безопасного  испоЛь2ования Оборудования и спортивного инвентаря. |
|  | **Вceгo на учебво-** |  |  |  |
|  | **тренировочном этапе до трех лет обучения/**  **свыше трех лет** | **600/960** |
| Учебно- трениро-    этап (этап  спортивной  специализации) | **обучения:** |  |
| Роль и место физической  культуры в  формировании личностных качеств | - 70/107 | сентябр  b | Физическая культура и спорт как соци-  альные феномены. Спорт — явление куль- турной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения.  Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (MOK). |
|  | Режим дня и питание  обучающихся | 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и  учебного процесса. Роль питания в |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  | подготовке обучающихся к спортив- ным соревнованиям. Рациональное,  сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация  различных видов мышечной деятель- ности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические меха- низмы развития двигательные навыков. |
| Счет соревновательной  деятельности, самоана- лиз обучающегося | 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника  обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и  тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод исполь- зования слова. Значение рациональной  техники в достижений высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 60/106 | сентябр ь- апрелъ | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая  подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 60/106 | декабрь  -май | Классификация спортивного инвентаря  и экипировки для вида спорта, подго- овка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к  спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | 60/106 | декабрь  -май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных  соревнованиях. |
| Этап совершенс твования  спортивного  мастерства | **Вceгo на этапе**  **совершенствования спортивного**  **мастерства:** | **- 1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе.  Состояние современного спорта | = 200 | сентябр | Олимпизм как метафизика спорта.  Социокультурные процессы в совре- менной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных сорев- нований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма.  Перетренированность/ недотренированность | 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром  «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подго-  товки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоана- лиза учебно-тренировочной и соревно-  вательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | 200 | декабрь | Характеристика психологической подго-  товки. Общая психологическая подго- товка. Базовые волевые качества |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  | - 200 январь  200 февраль  -маи  в переходный период спортивной | | личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки  обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | 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 | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановителъные  средства и мероприятия | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-трени- ровочных занятий; рациональное чередо— вание тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыха- тельная гимнастика. Медико-биоло- гические средства восстановления: пита- ние; гигиенические и физиотерапевти- ческие процедуры; баня; массаж; вита- мины. Особенности применения восста-  новительных средств. |
| Этап высшего спортивного  мастерства | **Вceгo на этапе высшего**  **спортивного**  **мастерства:** | **600** |  |  |
| ‹физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и  содержание в спортивной деятельности | 120 | сентябр | Задачи, содержание и пути патриоти- ческого, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспи- тание. Правовое воспитание. Эстети-  ческое воспитание. |
| Социальные функции  спорта | 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эсте- тическая функции). Функция социаль- ной интеграции и социализации  личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обуча- ющегося. Классификация и типы спор- тивных соревнований. Понятия анализа,  самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка  обучающегося как | 120 | декабрь | Современные тенденции совершенство- вания системы спортивной тренировки. |





|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | многокомпонентный процесс |  |  | Спортивные результаты — специфичес- кий и интегральный продукт сорев- новательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные  направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | 120 | май | Основные функции и особенности спор-  тивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характерис- тика некоторых видов спорта, различа- ющихся по результатам соревнова-  тельной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановле-  ния: 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 восста- новления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности приме- нения различных восстановительньгх средств. Организация восстановитель- ных мероприятий в условиях учебно- тренировочных мероприятий |

1. **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**
2. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» 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 Программы, при формировании Программ, в том числе годового учебно- тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшим десятилетнего возраста, проходящим спортивную подготовку по спортивную 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».

# Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

1. Материально-технические условия реализации Программы Требования к материально — техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом

инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № l44н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных

мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

*Таблица 21*

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Наименование оборудования и Единица спортивного инвентаря измерения

Для спортивной дисциплины «бокс»

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 кг, 24 кг, 32 кг) | | | комплект | 2 |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 6. | Гонг боксерский электронный | штук | I |
| 7. | Гриф для штанги изогнутый | штук | l |
| 8. | Груша боксерская на резиновых растяжках | штук | l |
| 9. | Груша боксерская насыпная/набивная | штук | з |
| 10. | Груша боксерская пневматическая | штук | 3 |
| i і. | Зеркало настенное (1 х 2 м) | штук | 6 |
| 12. | Канат спортивный | штук | 2 |
| 13. | Лапы боксерская | пар | 3 |
| 14. | Лестница координационная (0,5\*6) | штук | 2 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 16. | Мат-протектор настенный (2\* lм) | штук | 24 |
| 17. | Meшoк боксерский (l20cм) | штук | 3 |
| 18. | Мешок боксерский (l40cм) | штук | 3 |
| 19. | Мешок боксерский (l60cм) | 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. | Hacoc универсальный с иглой | штук | 1 |
| 25. | Палка железная прорезиненная — «бодибар»  (от 1 кг до 6 кг) | штук | 10 |
| 26. | Перекладина 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 | l |
| 40. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 41. | Стойка для штанги со скамейкой | комплект | i |
| 42. | Татами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм\* lм\* lм) | штук | 20 |
| 43. | Тумба для запрыгивания разновысокая | комплект | l |
| 44. | Урна — плевательница | штук | 2 |
| 45. | Часы информационные | штук | 1 |
| 46. | Штанга тренировочная наборная (100 кг) | комплект | 1 |

*Таблица 22*

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| N  *ліл* | Наименование спортивной экипировки | Единица  измерения | Количество  изделий |
|  | Для спортивной дисциплины «бокс» | |  |
| 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 | ттук | 30 |

*Таблица 23*

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| N  п/п | Наименование | Едини  ца | Расчет-  ная | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап | | Учебно- | | Этап совершен- | | Этап высшего | |
|  |  | измер | единица | начальной | | тренировочный | | ствования cпop- | | спортивного | |
|  |  | ения |  | подготовки | | этап (этап спортивной | | тивного мастерства | | мастерства | |
|  |  |  |  | кол-во | срок  эксплуата ции (лет) | кол-во | срок  эксплуата іlии (лет) | кол-во | срок  зксплуата ции (лет) | кол-во | срок  эксплуата ции (лет) |
| 1 . | Бинт эластичный |  | На  обучают  егося | - | - | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 2. | Обувь для бокса (боксерки) | пар | На обучают егося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 3. | костюм  спортивный тренировочньгя | штук | На обучают егося | \_ |  | l | i | 1 |  | i | i |
| 4. | Костюм  спортивный  Beтpoзaщитный | штук | На обучают егося |  | - | 1 | 1 | 1 | 1 | l | l |
| 5. | Костюм  спортивный  парадный | штук | На обучают егося |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 6. | Майка боксерская | штук | На обучают егося | - | - | 2 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 7. | Носки  утепленные | пар | На обучают егося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Обувь спортивная | пар | На обучают егося | \_ |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9. | Перчатки  боксерские снарядные | пар | На обучающ егося |  |  | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 10. | Перчатки бок- серские сорево- вательные | пар | На  обуяающ  ЯГОСЯ | \_ |  | 1 | 1 | 1 | 0,5 | l | 0,5 |
| i 1. | Перчатки бок-  серские трени- ровочные | пар | На  обучающ | \_ |  | 1 | 1 | 1 | 0,5 | l | 0,5 |
| 12. | Протектор  зубной (капа) | штук | На  обучающ егося | i | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13. | Протектор  нагрудный (женский) | штук | На обучающ егося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Протектор  паховый | штук | На  обучающ  егося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Трусы  боксерские | штук | На обучают егося | - | - | 1 | 1 | l | 0,5 | l | 0,5 |
| 16. | Футболка  утепленная (толстовка) | штук | На  обучающ егося |  |  | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Халат | штук | На  обучающ  егося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 18. | Шлем  боксерский | штук | На  обучающ егося |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 19 | Юбка  боксерская | штук | На  обучающ егося | - |  | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

1. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 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», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N• 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 N• 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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).

1. Информационно-методические условия реализации Программы
2. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», утвержден Приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055;
3. Федеральный закон от 14.12.2007 г. N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 г. N 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»;
5. Всероссийский реестр видов спорта;
6. Единая всероссийская спортивная классификация;
7. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования
8. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)
9. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско- юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. — М.: Советский спорт, 2012. — 72 с.
10. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. — М.: ФиС, 1979. — 287 с.
11. Теория и методика бокса: учебник / Под общ. ред. Е. В. Калмыкова. — М.: Физическая культура, 2009. — 272 с.

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

1. Бокс: технические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и другим спортивно — техническим средствам. — М.: Советский спорт, 2012. — 12 с. 133
2. Бокс. Правила соревнований. — М.: Федерация бокса России, 2012 — 81
3. CП 31-112-2004. Физкультурно-спортивные залы. Часть 1. Издательство

«Советский спорт». М., 2005-138c.

1. Табель оснащения спортивных сооружений спортивным оборудованием и инвентарем. ВИСТИ. 2004. Издательство «Советский спорт». М., 2006-208c.
2. Табель оснащения спортивных сооружений массового пользования спортивным оборудованием и инвентарем. Часть 1 «Олимпийские виды спорта». ВИСТИ. 2003.

Перечень интернет ресурсов

1. Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007: одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] — (Актуальный закон). — URL:

[http://www.consultant.ru/document/cons\_doc\_LAW 73038/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) Приказ Минспорта РОССИИ от 9 февраля 2021 N 62.

1. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России ОТ 30.10.2015 N 999. — URL: [https://www.](https://www/) minsport.gov.ru
2. Об утверждении приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645. — URL:

[https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-n-645/](https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-%d0%bf-645/)

ИНТЕРНЕТ ресурсы: Www.minsport.gov.ru, [www.russwimming.ru,](http://www.russwimming.ru/) [www.rusada.ru,](http://www.rusada.ru/) [www.sportvisor.ru,www.schoo1swimten.ru](http://www.schoo1swimten.ru/) [http://www.consultant.ru](http://www.consultant.ru/) — Сайт справочная правовая Система «Консультант Плюс»; [http://www.ict.edu.ru](http://www.ict.edu.ru/) - ‹Информационно—коммуникационные технологии в образовании»;

[www.garant.ru](http://www.garant.ru/) — Сайт справочная правовая система «Гарантия; [www.pravo.gov.ru](http://www.pravo.gov.ru/) —

