



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

1. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее - Программа) предназначена для организации спортивной подготовки по боксу в государственном бюджетном учреждении дополнительного образования Республики Марий Эл «Комплексная спортивная школа олимпийского резерва».

1. Целями Программы являются:

обеспечение учебно-тренировочного процесса с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 года №1055 (далее - ФССП).

достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;

рост спортивного мастерства посредством организации систематического участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования;

подготовка спортивного резерва для сборных команд Республики Марий Эл и Российской Федерации.

2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
-----------------------------	--	--	-------------------------

Для спортивной дисциплины «бокс»			
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	1

При планировании спортивной подготовки и формировании учебно- тренировочных групп необходимо учитывать продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст зачисления, наполняемость групп и требования, предъявляемые к спортсмену по окончании этапа подготовки.

2.2. Объем Программы

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		
Для спортивной дисциплины «бокс»						
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

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

2.3.1. учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

2.3.2. учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных 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
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 спортивным соревнованиям	-	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 комплексного медицинского обследования	-	-	до 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	до 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	до 60 суток		

2.3.3. Спортивные соревнования

К участию в спортивных соревнованиях обучающихся предъявляются следующие требования:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной квалификации и правилам вида спорта «бокс»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

Учреждение 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 и спортивных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	свыше трех лет		
<i>Для спортивной дисциплины «бокс»</i>							
Контрольные	-	-	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2

2.3.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

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

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

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы 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 объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы 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		
		Для спортивной дисциплины «бокс»					
		недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		наполняемость групп (человек)					
		10		8		4	1
1	Общая физическая подготовка, часов	105-134	112-137	104-146	130-140	130-143	112-150
2	Специальная физическая подготовка, часов	30-40	50-70	90-131	158-170	190-230	240-300
3	Участие в спортивных соревнованиях, часов	-	-	14-21	26-32	44-50	50-60
4	Техническая подготовка, часов	63-90	94-133	183-260	290-320	340-410	410-520
5	Тактическая подготовка, часов	18-24	34-46	86-110	154-180	210-256	264-368
6	Теоретическая подготовка, часов	7-8	8-10	10-12	12-14	14-16	16-18
7	Психологическая подготовка, часов	3-4	4-6	8-12	16-20	30-40	42-60
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль), часов	4-6	6-8	8-10	12-14	18-22	22-40
9	Инструкторская практика, часов	-	-	5-7	8-10	14-16	16-22
10	Судейская практика, часов	-	-	5-7	8-10	14-16	20-26
11	Медицинские, медико-биологические	2-4	2-3	4-6	6-8	10-14	16-20

	мероприятия, часов						
12	Восстановительные мероприятия, часов	2-2	2-3	3-6	12-18	26-35	40-80
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - 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; - воспитание внутренней установки на строгое и неукоснительное соблюдение правил вида спорта «бокс»; 	в течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	в течение года
2.	Здоровьесберегающая деятельность		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа	Проведение бесед с обучающимися и специальных акций (дней здоровья и др.), предусматривающих: <ul style="list-style-type: none"> - формирование ответственных отношений к своему здоровью и установки на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение 	ежемесячно в течение года

	жизни	гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); - осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;	
2.2.	Здоровьесберегающее воспитание в системе учебно-тренировочных занятий	Обеспечение направленности учебно-тренировочных занятий на: – формирование гигиенических навыков, связанных с двигательной активностью и занятием избранным спортом; – обеспечение соблюдения режима дня, закаливание организма; – знание и соблюдение основ спортивного питания; формирование знаний и навыков, связанных с соблюдением требования техники безопасности при занятиях избранным спортом;	в течение года
2.3.	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	Включение в содержание теоретической подготовки вопросов патриотического воспитания (формирование качеств юного спортсмена – гражданина своей страны, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн), готовности к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе)	в течение года
3.2.	Формирование чувства гордости за достижения нашей страны в мировом и отечественном спорте	Через систему учебно-тренировочных занятий.	в течение года
3.3.	Проведение физкультурных и	23 февраля – День защитника Отечества	февраля
		12 апреля – День космонавтики	апрель

	спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов	май
		22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны	июнь
		4 ноября – День народного единства	ноябрь
		9 декабря – День Героев Отечества	декабрь
3.4.		Организация церемоний открытия и закрытия физкультурных и спортивных мероприятий (подъем государственного флага, исполнение государственного гимна, проведение спортивного парада, вручение наград и наградной атрибутики и т.д.) Использование атрибутики, эмблемы физкультурных мероприятий и спортивных соревнований	По графику (плану) проведения физкультурных мероприятий и спортивных соревнований
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	в течение года
4.2.	Медиа ресурс (совместно создаваемые обучающимися и тренерами-преподавателями средств распространения текстовой, аудио и видео информации)	Реализуется в рамках интернет группы – разновозрастного сообщества обучающихся и преподавателей, поддерживающих интернет-сайт организации и группу в социальных сетях с целью освещения деятельности организации в информационном пространстве	в течение года
5	Добровольческая деятельность		
5.1.	Добровольческая и волонтерская деятельность развивает таланты и способности у детей и молодежи путем поддержки общественных инициатив и проектов, вовлечения их в социально-полезную	Виды и формы деятельности: - оказание помощи категориям и группам лиц, нуждающимся в посторонней помощи и поддержке; - участие в развитии и популяризации физической культуры и спорта, пропаганде здорового образа жизни; - участие в мероприятиях, направленных на профилактику нештатных проявлений в молодежной среде;	в течение года

	деятельность	- участие в проведении массовых, культурных, физкультурных, спортивных и других зрелищных и общественных мероприятий разного уровня	
--	--------------	---	--

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

План направлен на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, способствующей привитию честных способов борьбы в спорте;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед боксерами тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у занимающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекалывания ответственности на третьих лиц;
- 6) пропаганда принципов fair-play («честная игра»), отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта (беседа)	Особенности данных мероприятий на первом и втором году подготовки связаны с новым статусом ребенка – статусом спортсмена. Необходимо сформировать начальные детские убеждения о высокой нравственности физической культуры и спорта. Главной задачей антидопинговых мероприятий на первом и втором году подготовки является формирование у детей устойчивого положительного опыта соблюдения моральных и этических норм в учебно-
	Онлайн обучение РУСАДА	
	Ознакомление с принципом честной спортивной борьбы fair-play, с пояснением его особенностей и демонстрацией примеров в спорте (беседа)	
	Поощрение соблюдения принципа fair-play в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. Примеры соблюдения принципа fair-play юными спортсменами в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности (беседа)	
	Пропаганда принципов fair-play, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств (беседа)	

	Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек (беседа)	тренировочной и соревновательной деятельности, и их применение в повседневной жизни, формирование основ знаний о здоровом образе жизни, профилактике вредных привычек (соответствующих данному возрасту), знаний о гигиене спортсмена. Спортсмен обязан иметь общие представления о допинге и его вреде здоровью.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Гигиена спортсмена (викторина)	Спортсмен в совокупности с повторением ранее пройденного материала, обязан изучить антидопинговые правила, знать особенности деятельности организаций, осуществляющих борьбу с применением допинга в спорте.
	изучить антидопинговые правила	
	онлайн обучение РУСАДА	
	Здоровые привычки - здоровый образ жизни (викторина)	
	Вредные привычки и их преодоление (беседа)	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Онлайн обучение РУСАДА	Спортсмен обязан знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
	Проверка лекарственных препаратов согласно международного стандарта «Запрещенный список»	

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика на начальном этапе спортивной подготовки не предусмотрена.

План инструкторской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Количество часов в год	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)	- самостоятельное проведение подготовительной части и тренировочного занятия; - подготовка мест и инвентаря для проведения учебно-	3-6	- овладение терминологией бокса и применение ее на занятиях; - овладение основами методик и построения тренировочного занятия - развитие способностей

специализации) до трех лет	тренировочного занятия - составление конспекта занятий;		наблюдения за выполнением упражнений, технических приемов и выявления ошибок, умение их исправлять;
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	- составление комплексов упражнений для совершенствования техники; - проведение тренировочных занятий в группах на этапе начальной подготовки; - подготовка спортсменов к соревнованиям	5-9	- самостоятельное составление планов тренировок, ведение дневников самоконтроля, анализ тренировочных и соревновательных нагрузок; - помощь тренеру в обучении спортсменов приемам бокса
Этапы совершенствования спортивного мастерства	- проведение тренировочных занятий в группах тренировочного этапа и этапа начальной подготовки;	10-12	- ведение журнала, составление конспекта занятия; - самостоятельное составление комплекса тренировочных заданий для различных частей тренировки – подготовительной, основной и заключительной частей;
Этап высшего спортивного мастерства	- проведение тренировочных занятий в группах тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства	12-18	- подбор упражнений для совершенствования технических приемов, индивидуальная работа со спортсменами

План судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Количество часов в год	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	- ведение протоколов соревнований; - участие в судействе школьных соревнований совместно с тренером-преподавателем;	3-6	- изучение основных положений и правил соревнований различного уровня; - подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований;
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	- ведение протоколов боев; - осуществлять судейство школьных соревнований самостоятельно; - участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата;	5-9	- изучение основных положений и правил соревнований различного уровня; - подготовка мест и инвентаря для проведения соревнований; - составление положения о соревнованиях совместно с тренером-преподавателем;
Этапы совершенствования спортивного	- осуществлять судейство школьных соревнований самостоятельно; - участвовать в судействе	10-12	- составление положения о соревнованиях; - выполнение функции заместителя главного судьи на школьных

о мастерства	официальных соревнований в составе секретариата; - судить официальные соревнования в качестве рефери и боковых судей;		соревнованиях;
Этап высшего спортивного мастерства	- осуществлять судейство школьных соревнований самостоятельно; - участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата; - судить официальные соревнования в качестве рефери и боковых судей;	12-18	- составление положения о соревнованиях; - выполнение функции главного судьи на школьных соревнованиях;

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

Программа врачебного медико-биологического контроля предусматривает: врачебный опрос и осмотр, оценку состояния здоровья, функционального состояния, физического развития, соматическую и биологическую зрелость.

Медицинский осмотр (обследования) для допуска к занятиям и к участию в спортивных соревнованиях осуществляется в отделениях (кабинетах) спортивной медицины амбулаторно-поликлинических учреждений, врачебно-физкультурных диспансерах (центрах лечебной физкультуры и спортивной медицины) врачом терапевтом (педиатром), врачом по спортивной медицине на основании результатов медицинских обследований.

Требования для проведения УМО:

- на фоне полного здоровья;
- проводится при достаточном периоде восстановления (3-5 дней) после основных соревнований или тренировок с «высокими» и «средними» нагрузками.

График проведения УМО составляется администрацией учреждения совместно с главным врачом врачебно-физкультурного диспансера. Формой УМО является диспансеризация.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за лицами, занимающимися физической культурой и спортом, в целях определения индивидуальной реакции на тренировочные и соревновательные нагрузки. На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), которые учитываются тренером при планировании тренировочного процесса. При необходимости проводятся дополнительные повторные лабораторные или инструментальные исследования, консультации иных врачей-специалистов.

Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе начальной подготовки

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Оптимальный план тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p><i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - умеренная мышечная деятельность. <p><i>Рациональное планирование тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки 	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - баня; - гидропроцедуры; - и др. <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные тренировки рациональная заминка после вещества 	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.

*Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)*

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Оптимальный план тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям организма обучающихся; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p><i>Рациональное планирование тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональное сочетание общих и специальных средств; - оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов; 	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня, полноценный сон и отдых, состояние одежды, оборудования, инвентаря; <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - баня; - гидропроцедуры; - и др. <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированное по составу, энергии, соответствующее характеру нагрузки, климатическим и погодным условиям питания; <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества 	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - психотерапия (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения); - психопрофилактика (психорегулирующая тренировка: индивидуальная и коллективная); - психогигиена (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций). <p>психическая саморегуляция – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов по двум направлениям: самоубеждение и самовнушение, а также воздействие музыки и цветомузыки.</p>

Перечень восстановительных средств, применяемых на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Оптимальный план тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - соответствие нагрузок функциональным возможностям организма; - вариативность нагрузки; <p><i>Рациональное планирование тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - оптимальное построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов; 	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня, полноценный сон и отдых; <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - массаж, баня, гидропроцедуры, электропроцедуры, световое облучение, гипероксия, магнитотерапия, ультрозвук, лазер, фонофорез и др.); <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированное; <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - энергетики, вещества пластического действия, витамины и минеральные вещества, адаптогены, гепатопротекторы, вещества, стимулирующие кроветворение, иммунокорректоры, антиоксиданты, согревающие, обезболивающие и противовоспалительные процедуры). 	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - психотерапия (отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения); - психогигиена (разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций). - психическая саморегуляция – воздействие спортсмена на самого себя с помощью слов и соответствующих мысленных образов

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедур.

3. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения программы

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки, обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ежегодно выполнять контрольно – переводные нормативы (испытания) по видам спорта спортивной подготовки;
- укрепление здоровья;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) – «третий юношеский спортивный разряд», необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- 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 спорта спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;
- укрепление здоровья;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) – «кандидат в мастера спорта», необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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) по видам спорта спортивной подготовки;
- сохранение здоровья;
- 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 проведения не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание) – «мастер спорта России», необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень 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 спорта спортивной подготовки;
- сохранение здоровья;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять 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.

3.2. Тестирование по общей физической и специальной физической подготовке

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением 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.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,20	6,40	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин,с	не менее		не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
1.3.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4

1.7.	Челночный бег 3*10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
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 упоре 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	
			3	-	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	с	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	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	не менее	количество раз	не менее
			-	-	7	6

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9

1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3*10 м	с	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	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			9,4	11,4
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре 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	с	не более	
			7,8	8,8
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	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			-	11,2
3.3.	Бег на 3000 м	мин,с	не более	
			14,3	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9

3.7.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок 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.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18,0
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10*10 м с высокого старта	м	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 (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на 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	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой	количество	не менее	

	перекладине	раз	12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3*10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег 60 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
2.3.	Бег 3000м	мин, с	не более	
			12,40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	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	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок 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.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,5
3.3.	Бег 3000м	мин, с	не более	
			12,0	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35

3.5.	Подтягивание из вися на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
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	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,0	-
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.	Бег челночный 10*10 м с высокого старта	м	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение – упор 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	не менее	
			303	297

5. Уровень спортивной квалификации

5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
------	---

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши / мужчины	девушки / женщины
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
				9,5

1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,4	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре 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	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину 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.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,3
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,3	-
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,5
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,0	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
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	с	не более	
			7,1	8,2
2.8.	Прыжок 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.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,3
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,0	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-

3. Нормативы специальной физической подготовки			
3.1.	Бег челночный 10*10 м с высокого старта	м	не более
			24,0
3.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее
			10
3.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее
			10
3.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее
			32
3.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее
			321
4. Уровень спортивной квалификации			
4.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»		

4. Рабочая программа по виду спорта «бокс»

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

Программный материал по ОФП (для всех видов подготовки).

Общефизическая подготовка на всех этапах тренировочного процесса должна включать комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприсяде, в приседе, выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с отягощениями, спиной вперед, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса: отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.

Общеразвивающие упражнения для мышц туловища: наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных исходных положений, с различным положением рук и ног.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног: махи вперед-назад, в стороны из различных исходных положений, выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением.

Общеразвивающие упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой.

Общеразвивающие упражнения с сопротивлением: парные и групповые в различных исходных положениях, с использованием резиновых амортизаторов.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);

- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных исходных положений, перешагивание, выкруты);

- с набивными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной.

- с отягощениями – прыжки и выпрыгивания, подскоки, приседания, ходьба выпадами с гантелями, гириями.

Программный материал по СФП для всех этапов спортивной подготовки

Упражнения с боксерским мешком и с грушей вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок и груша служат хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Мешки и груши подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Удары наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с настенной подушкой используют в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол) – развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация.

Упражнения с боксерскими лапами – боксер вырабатывает точность удара, быстроту, чувство дистанции и решает с тренером отдельные тактические задачи. С помощью лап совершенствуются встречные и ответные контрудары. Также с помощью лап можно совершенствовать технику защит, уклонов, нырков.

Программный материал спортивной подготовки для группы этапа начальной подготовки

Основная цель тренировки: овладение основами техники бокса.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся;

- обучение технике бокса;
- воспитание спортивного характера.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- развитие координации;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мечей и др.);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки.

Программный материал по СФП :

- Упражнения в ударах по боксерским снарядам;
- Упражнения со скакалкой;
- Упражнения с набивными мячами;
- Удары с отягощением;
- Бой с тенью;

Технико-тактическая подготовка:

1. Положение кулака.
2. Боевая стойка, передвижения в боевой стойке.
3. Прямые удары левой и правой в голову.
4. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии).
5. Боковые удары в голову и защита от них.
6. Защита от прямых ударов.
7. Защита подставкой.
8. Защита сведением рук.
9. Защита уклонами.
10. Боевые дистанции
11. Комбинации из 3-4 прямых ударов.
12. Контратаки одиночными ударами.

Специфика тренировки в боксе предполагает уже на начальных этапах подготовки изучение множества технических приемов. при изучении основных ударов необходимо больше уделять внимания технике прямого удара левой в голову и туловище, так как прямой удар является основным в боксе.

К деталям техники прямого удара правой в голову относятся: а) положение головы во время удара б) положение левой руки в) быстрота возврата в исходное положение. Детали техники могут видоизменяться в зависимости от условий и целей применения данного действия и от индивидуальных особенностей обучающихся.

Также на начальном этапе подготовки боксеров необходимо уделять особое внимание подготовительным действиям. Среди подготовительных действий в боксе выделяют:

передвижения – боксерский шаг, вышагивание, челночное передвижение, мелкие боксерские шаги, семенящие шаги, подскоки;

обманные движения (финты): финты показа руками, финты-передвижение, финты туловищем.

Уже на начальных этапах спортивной подготовки боксеры должны иметь представление о специальном техническом арсенале, в который входят следующие боевые действия: атакующие действия (удары), защитные действия (приемы защиты) и подготовительные действия.

Атакующие действия (удары) сводятся к следующим видам: прямой удар левой в голову, прямой левой в туловище, прямой правой в голову, прямой правой в туловище, снизу левой в голову, снизу правой в голову, снизу левой в туловище, снизу правой в туловище, сбоку левой в голову, сбоку правой в голову, сбоку левой в туловище, сбоку правой в туловище.

Защитные действия (приемы защиты) сводятся к следующим видам: защита руками (подставка ладони, предплечья, локтя, плеча, отбив «подбив» кулаком, предплечьем, накладка ладони), защита передвижением (шаг назад-влево-вправо, шаг с поворотом туловища влево-вправо), защита движением туловища (уклон влево, вправо, назад (отклон), нырок).

По мере того, как будут усвоены одиночные удары, следует их изучать в сочетании с двойными и серийными ударами. Изучая любой удар, необходимо одновременно изучать и все способы защиты от него. Каждый изученный удар и защита от него должны быть закреплены в условном и вольном боях.

Условный бой является основным упражнением боксера в учебно-тренировочном процессе. В условном бою изучаются и совершенствуются удары, защиты, методические приемы, ограниченные действиями одного боксера (атаковать может только один боксер, другой – может лишь защищаться), т.е. условный бой ведется исключительно по заданию тренера.

Вольный бой должен быть продолжением основной части занятия по освоению техники и тактики бокса. тактические задачи: бой против боксеров с наступательной тактикой, бой против боксеров, придерживающихся дистанции дальнего или ближнего боя, боя против физически сильного боксера – «нокаутера», бой против левши, против боксера «темповика».

Основные виды ударов

Прямой удар левой в голову выполняется как с места, из боевой стойки, так и с передвижениями в разные стороны, когда меняется расположение ног и всего тела относительно противника. Из боевой стойки прямой левой в голову может наноситься: а) только рукой и сохранением первоначального распределения веса; б) только рукой и с переносом большей части веса на правую ногу; в) рукой с участием веса путем переноса дополнительного веса на левую ногу.

Прямой удар правой в голову относится к числу наиболее сильных ударов, поскольку выполняется более сильной правой рукой и при его нанесении боксер обычно стремится вложить в него большую часть своего веса. Чаще всего прямой правой выполняется вслед за прямым левой, однако им можно как начинать, так и завершать атаку, встречать и останавливать противника, использовать в серии ударов.

Основные виды защиты

Основные виды защиты в боксе: 1) уходом; 2) подставкой; 3) отбивом; 4) уклоном 5) нырком.

Защита уходом предусматривает такие действия со стороны боксера, которые дают ему возможность используя перемещения, защитить себя от нанесения ударов со стороны противника. Защита уходом может быть использована практически против любого удара: прямого, бокового, снизу. К защите уходом следует отнести и выпады, выполняемые влево-вправо и вправо-вперед.

Защита подставкой предусматривает такие действия со стороны боксера, при которых он защищает себя, подставляя под удар (удары) противника определенные части своего тела, что не вызывает у него особых болевых ощущений и не приносит очков его противнику. Для защиты подставкой боксер может использовать ладонь (раскрытую или сжатую в кулак), плечо, предплечье. Подставкой можно защищаться на всех дистанциях.

Защита отбивом предусматривает такие действия со стороны боксера, когда он, не перемещаясь и не меняя положения своего туловища, воздействует своей рукой на наносящую

удар руку противника с целью изменения направления ее удара, что обеспечивает ему своеобразную защиту. Отбив выполняется раскрытой или сжатой в кулак ладонью, или предплечьем по кулаку или предплечью противника. Отбивы выполняются влево, вправо, вверх, вниз.

Защита уклоном применяется в основном от ударов прямых и снизу, направленных в голову. Защита уклоном предусматривает такие действия со стороны боксера, когда он убирает свою голову из-под удара (ударов) противника, используя наклоны своего туловища назад, вправо-вперед, влево-вперед, влево-назад, вправо-назад, вправо-влево. При выполнении уклонов боксер не уходит с линии атаки противника, а его ноги не меняют своего первоначального положения.

Защита нырком. Нырок представляет собой основную защиту от боковых ударов, направленных в голову. Нырок выглядит как своеобразное приседание с незначительным наклоном туловища вперед и сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую. Основная задача при выполнении нырка состоит в том, чтобы убрав голову из-под удара противника движением туловища вниз и в сторону от удара, следует пропустить удар противника над головой, а затем движением туловища вверх выпрямиться за рукой противника, нанеся удар. При защите нырком возможно нанесение двух видов контрударов: ударов снизу и боковых ударов.

*Программный материал спортивной подготовки
для группы тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)*

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

Основные задачи:

- повышать функциональную подготовленность;
- повышать разностороннюю физическую подготовленность;
- приобретать соревновательный опыт.

Основные средства тренировки: 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; 5) подвижные и спортивные игры; 6) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах).

Программный материал по СФП:

- Упражнения на снарядах
- Упражнения с кувалдой
- Упражнения со скакалкой
- Бой с тенью
- Упражнения с теннисными мячами
- Упражнения с набивными мячами
- Упражнения с отягощениями
- Имитация боксерской техники

Технико-тактическая подготовка:

1. Повторение и дальнейшее совершенствование отдельных технико-тактических действий и противодействий дальней и средней дистанции.
2. Удары снизу и защиты от них
3. Удары сбоку и защиты от них
4. Комбинации ударов (простые и сложные)
5. Защиты

6. Передвижения
7. Ближний бой. вход, выход. Развитие
8. Защита сближением
9. Простые атаки и контратаки. Повторные атаки. Сложные атаки
10. Условные бои
11. Вольные бои и спарринги
12. Индивидуальная отработка различных комбинаций

Боксеры тренировочного этапа изучают и совершенствуют различные удары и их сочетания.

При совершенствовании защитных действий решаются следующие задачи:

- изучение и совершенствование всего арсенала защитных действий;
- обеспечение надежности защит подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. быстрый переход от надежной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

- умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная атака;
- умения определить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приемов.

Совершенствование тактических действий

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцирование их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т.п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работы в избранном виде спорта. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Этап углубленной спортивной специализации является базовым для выбора будущей направленности спортсмена, на котором боксеры овладевают техникой ближнего боя, дальнего боя, боя на средней дистанции.

Программный материал спортивной подготовки для группы этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

На этапах ССМ и ВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

На данных этапах тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов.

Технико-тактическая подготовка:

1. Совершенствование изученных технико - тактических приемов.
2. Доведение выполнения изученных приемов до высокого уровня автоматизации.
3. Совершенствование различных вариантов ударов и защит от них.

Для роста мастерства спортсмена основную роль играет индивидуальная работа с ним. Чтобы детально выяснить личные особенности, характеризующие каждого боксера, необходимо применять условные, а также вольные бои. Составленные тренером, на основе наблюдений, индивидуальные планы спортивной подготовки боксеров не являются неизменными и окончательными.

Совершенствование техники проходит в определенной последовательности при постепенном увеличении трудности упражнений. Так овладевая ударами, боксер вначале совершенствует общую структуру движений в упражнениях с лапами, со снарядами, а также с партнером. Затем условия постепенно усложняют. Если же в усложненных условиях движение искажается, становится неправильным или боксер утрачивает чувство времени и дистанции, нужно возвратиться к предыдущим упражнениям в более простых условиях и с менее быстрым темпом. Для закрепления того или иного приема применяют упражнение, в котором партнер слабо сопротивляется, упражнения с более слабым партнером, упражнения со сменой партнеров (разнообразные условия). построенный таким образом процесс совершенствования дает положительные результаты.

На первом этапе совершенствования боксеров следует давать общие (разнообразные) технические и тактические задания для всей группы и индивидуальные (ограниченные) задания каждому боксеру. Разнообразные комбинации, применяемые в бою, улучшают специфическую координацию движений спортсмена, вырабатывают правильную форму ударов, защит и их сочетаний, «обогащают» боксера техническими и тактическими средствами. Однако не смотря на то, что обучаемым предлагают достаточно разнообразные технические и тактические приемы, хорошо усваиваются лишь те приемы, которые больше соответствуют индивидуальным особенностям боксера, характеру его спортивного мастерства. На втором этапе совершенствования весь последовательно предлагаемый материал (индивидуальные задания) должен быть подчинен тактике, конкретно необходимой данному боксеру для победы.

Совершенствование тактики – это совершенствование тактических действий, тактики проведения приема и тактики ведения боя.

4.2. Учебно - тематический план по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки.

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до года – 7-8 часов в год, свыше года – 8-10 часов в год		
	История возникновения вида спорта и его развитие	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической	март	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на

	культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом		спортивных объектах.
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	апрель-декабрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Инвентарь и оборудование для бокса	апрель-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Закаливание организма	май	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Теоретические основы обучения базовым элементам	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	июнь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Режим дня и питание обучающихся	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	ноябрь-декабрь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Всего на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)– 10-14 часов в год			
Учебно-тренировочный этап	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	Правила вида	январь-	Деление участников по возрасту, полу и весу.

(этап спортивной специализации)	спорта	май	Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	История возникновения олимпийского движения	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	апрель-декабрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	январь-май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	январь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства – 14-16 часов в год			
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность /	февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	недотренированность		
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	март - май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. Результаты выступления Российских спортсменов на международных соревнованиях; Просмотр видеозаписей с разбором особенностей техники и тактики в боксе;
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Всего на этапе высшего спортивного мастерства – 16-18 часов в год			
Этап высшего спортивного мастерства	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной	январь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	деятельности		
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	февраль	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	март	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	апрель	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий
	Социальные функции спорта	сентябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс»

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» по спортивным дисциплинам «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,136 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая

категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования» (далее - 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 дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

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

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации программы

Учреждения, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки.

Материально-технические условия реализации этапов спортивной подготовки включают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право использования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии и с приказом Минздрава России от 23.10.2020 №1144н «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 номер №61238);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения мероприятий и обратно;

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

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;

обеспечение спортивной экипировкой.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	штук	5
2	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5	Гири спортивные (16,24,32 кг)	комплект	2
6	Гонг боксерский электронный	штук	1
7	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9	Груша боксерская насыпная /набивная	штук	3
10	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11	Зеркало настенное (1*2 м)	штук	6
12	Канат спортивный	штук	2
13	Лапы боксерские	пар	3
14	Лестница координационная (0,5*6 м)	штук	2
15	Мат гимнастический	штук	4
16	Мат-протектор настенный (2*1 м)	штук	24
17	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20	Мешок боксерский электронный	штук	3
21	Мяч баскетбольный	штук	2
22	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23	Мяч теннисный	штук	15

24	Насос универсальный с иглой	штук	1
25	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 до 6 кг)	штук	10
26	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27	Платформа для груши пневматической	штук	3
28	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30	Подушка боксерская настенная	штук	2
31	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32	Полусфера гимнастическая	штук	3
33	Ринг боксерский	комплект	1
34	Секундомер механический	штук	2
35	Секундомер электронный	штук	1
36	Скакалка гимнастическая	штук	15
37	Скамейка гимнастическая	штук	5
38	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40	Стенка гимнастическая	штук	6
41	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42	Татами из пенополиэтилена «доянг» (25 мм*1 м*1 м)	штук	20
43	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44	Урна-плевательница	штук	2
45	Часы информационные	штук	1
46	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства

				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1	Бинт эластичный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2	Обувь для боксера (боксерки)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Костюм спортивный парадный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Майка боксерская	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
7	Носки утепленные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8	Обувь спортивная	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
9	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
10	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
11	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
12	Протектор зубной (капа)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
13	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14	Протектор паховый	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15	Трусы боксерские	штук	на обучаю	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

			щегося								
16	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17	Халат	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	2	1	2
18	Шлем боксерский	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19	Юбка боксерская	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

6.2. Кадровые условия реализации программы

Спортивная подготовка осуществляется работниками, уровень квалификации которых соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития России от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

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).

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

7. Информационно – методические условия реализации программы

Литература:

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П.Дегтярева. – М.: ФиС, 2011
2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. – 303 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1988
4. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. М.: Физкультура и спорт, 1977
5. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.
6. Курьсь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. М.: Советский спорт, 2004
7. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.
8. Матвеев Л.П. Модельно-целевой подход к построению спортивной подготовки. Теория и практика физической культуры, №2, №3, 2000
9. Никитушкин В.Г. Теория и методика юношеского спорта – М.: Физическая культура, 2010
10. Никитушкин В.Г. Многолетняя подготовка юных спортсменов – М.: Физическая культура, 2010
11. Никифоров Ю.Б. Эффективность тренировки боксеров. М.: ФиС, 1987
12. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В. Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.
13. Никифоров Ю.Б., Викторов И.Б. Построение и планирование тренировки в боксе. – М., «Физкультура и спорт», 1978. – 216 с.
14. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.
15. Огуренков Е.И. Современный бокс. – М.: ФиС, 1996
16. Санников В.А., Абаджян В.А. Техническая подготовка боксера: учебное пособие. – Воронеж: ВГИФК, 2002
17. Тактическая подготовка спортсменов в единоборствах. Учебное пособие. Г.П.Галочкин, А.К.Ефремов, В.А.Санников / Воронеж. ГОс.арх-строит.акад. – Воронеж, 1999.

Интернет-ресурсы:

- 1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации. <http://www.minsport.gov.ru>.
- 2.Официальный сайт Федерации бокса РФ <http://www.boxing-fbr.ru>
 - Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>
4. официальный сайт Российского антидопингового агентства, <http://www.rusada.ru>
- 3.Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту. <http://lib.sportedu.ru>
- 4 Энерготерапия в спорте. В.Ф.Хрусталёв http://iski.nm.ru/publish/Lib_0002.htm
- 5.Основы физической подготовки спортсмена. Педагогические основы физического воспитания <http://www.fizkulturaimport.ru>

Аудиовизуальные средства:

1. Видеозаписи выполнения обучающимися упражнений, в том числе подготовительных, по разделам: специальная физическая подготовка, обязательная техническая подготовка.

2. Видеозаписи судебных семинаров, онлайн-трансляции региональных, всероссийских и международных соревнований с разбором правильного технического исполнения элементов.