

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА №4 ГОРОДА ТУАПСЕ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН

СОГЛАСОВАНО

принято решением
педагогического совета
МБУ ДО СШ № 4 г. Туапсе
МО Туапсинский район
протокол № 1 от « 9 » января 2023 года

УТВЕРЖДАЮ



Директор МБУ ДО СШ №4
г. Туапсе МО Туапсинский район
С.А. Забураев
« 15 » мая 2023 года

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки по виду спорта «бокс»**

г. Туапсе
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	3
1.	Название программы	
2.	Цели программы	
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
4.	Объем Программы	5
5.	Виды (формы) обучения	5
	Учебно-тренировочные мероприятия	6
	Объемы соревновательной деятельности	8
6.	Годовой учебно-тренировочный план	10
7.	Календарный план воспитательной работы	12
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
9.	Планы инструкторской и судейской практики	18
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
III.	Система контроля	29
11.	Требования к результатам прохождения Программы на этапах спортивной подготовки	29
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	34
IV.	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	38
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки, методы, принципы тренировки, периодизация спортивной подготовки	38
15.	Учебно-тематические планы по этапам подготовки	60
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	91
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	98
17.	Материально-технические условия реализации Программы	99
18.	Кадровые условия реализации Программы	102
19.	Информационно-методические условия реализации Программы	103

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта бокс (далее – Программа) муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа №4 города Туапсе муниципального образования Туапсинский район (далее – Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки, утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – ФССП) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», разработанной в соответствии с ФССП и утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2022 г. № 1357 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

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 по виду спорта «бокс»;
- всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание обучающихся;
- выявление, поддержка и развитие способностей и талантов у детей и молодежи, направленных на самоопределение и профессиональную ориентацию обучающихся;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования по виду спорта «бокс»;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд муниципального образования Туапсинский район, Краснодарского края, Российской Федерации по виду спорта «бокс»;
- разработка индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства;
- развитие детско-юношеского спорта и массового спорта среди различных групп населения.

2.1 Образовательная деятельность Учреждения основывается на принципах демократии, гуманизма, общедоступности, приоритета общечеловеческих ценностей, жизни и здоровья человека, гражданственности, свободного развития личности, автономности, светского характера образования и направлена на обучение и воспитание в интересах личности, общества и государства.

В Учреждении гарантируется получение образования на государственном языке Российской Федерации – русском языке.

2.2 Прием на обучение по Программе проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политике и нормативно-правовому регулированию в сфере общего образования.

2.3 Принадлежность лица, проходящего спортивную подготовку, к Учреждению определяется на основании распорядительного акта Учреждения о приёме на обучение по Программе на основании муниципального задания за счет средств бюджетных ассигнований соответствующего бюджета бюджетной системы Российской Федерации или договора об оказании платных образовательных услуг.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указывается в таблице № 1.

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки может осуществляться Учреждением по отдельным этапам спортивной подготовки в соответствии с решением Учредителя.

3.1. При реализации данной Программы устанавливаются следующие этапы подготовки:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);

4. Объём Программы приведен в таблице №2

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Этапы спортивной подготовки	Сроки реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Группы спортивной подготовки		
		Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)	Максимальная наполняемость (человек)
Начальной подготовки	3	от 9	10	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 14	4	8

Максимальный количественный состав группы определяется в соответствии со спецификой вида спорта, расчетом единовременной пропускной способности объектов спорта и приказом Министерства спорта РФ от 03 августа 2022г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Таблица №2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки			Тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	
Количество часов в неделю	5	6	6	10	12	12	16	16	20
Общее количество часов в год	260	312	312	520	624	624	832	832	1040

5. Основными видами (формами) учебно-тренировочного процесса в Учреждении являются:

- учебно - тренировочные и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, иные);
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица №3);
- спортивные соревнования (таблица №4);

- иные виды (формы) обучения;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико - биологические и восстановительные мероприятия;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам (обязательна на всех этапах подготовки).

Учреждение, осуществляя образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации Программы.

Таблица №3

Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Вид 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
1. Учебно- тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-		До 3 суток, но не более 2 раз в неделю
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 культуры и спорта	-	до 60 суток	

5.1. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с Программой.

5.1.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бокс;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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

5.1.3. Объем соревновательной деятельности соответствует с этапами спортивной подготовки в таблице №4.

Таблица №4

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»

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

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективности подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача - завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Иные виды (формы) соревновательной деятельности.

Учреждение может организовывать и проводить внутренние соревнования (спарринги), открытые турниры, матчевые встречи по виду спорта «бокс» в целях повышения боевой практики юных боксеров.

В учебно-тренировочном процессе широко применяется работа в парах (поединки, спарринги).

6. Годовой учебно-тренировочный план.

К иным условиям реализации Программы относится трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением

непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1. Годовой учебно-тренировочный план соответствует требованиям примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», требованиям ФССП по виду спорта «бокс», и рассчитывается с учетом:

годовых объемов учебно-тренировочной работы на этапах спортивной подготовки (таблица №2),

соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (таблица №5).

6.2. Программа рассчитана на 52 недели в год.

Годовой учебно-тренировочный план представлен в таблице №6.

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

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом на этапах спортивной подготовки.

Таблица № 5

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
1.	Общая физическая подготовка (%)	43	38	21	15	10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14	14	16	18	19
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2	4	5
4.	Техническая подготовка (%)	30	33	38	34	34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	14	20	25	25
6.	Инструкторская и судейская подготовка(%)	-	-	1	2	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль(%)	1	1	2	2	4

Таблица №6

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этапы начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершенствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет			
		Недельная нагрузка в часах									
		5		6		10		16		20	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2		2		3		3		4	
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20				8-16				4-8	
		час	%	час	%	час	%	час	%	час	%
1.	Общая физическая подготовка	100- 117	38-45	115-134	36-42	104-114	20-22	125-141	15-17	125-146	12-14
2.	Специальная физическая подготовка	26-36	10-14	48-58	15-18	83-109	16-21	141-183	17-22	177-229	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	-	10-21	2-4	25-42	3-5	31-52	3-5
4.	Техническая подготовка	57-78	22-30	102-112	32-35	182-213	35-41	275-333	33-40	322-406	31-39
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	13-31	5-12	13-58	4-18	52-130	10-25	150-225	18-27	229-312	22-30
6.	Инструкторская и судейская подготовка	-	-	-	-	5-16	1-3	17-33	2-4	21-42	2-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-8	1-3	3-10	1-3	10-21	2-4	17-33	2-4	42-62	4-6
Самостоятельная подготовка (работа по индивидуальным планам в каникулярный период)		26-52	10-20	32-64	10-20	52-104	10-20	83-166	10-20	104-208	10-20
Общее количество часов (%) в год		260	100	320	100	520	100	832	100	1040	100

6.3. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах (60 мин) и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки - двух часов
- учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;
- на этапе совершенствования 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 входит теоретическое, практическое, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Основные задачи индивидуальных и самостоятельных тренировок:

- повышение уровня индивидуальных физических качеств, спортивной формы;
- закрепление технических навыков, разученных на основных занятиях;
- повышение индивидуального уровня теоретических занятий по боксу;
- устранение недостатков в уровне готовности технико-тактической подготовки;
- подготовке к участию в соревнованиях.

6.5. Самостоятельная работа обучающимися по индивидуальным планам спортивной подготовки, по заданию тренера-преподавателя используются:

- в праздничные и выходные дни;
- во время нахождения тренера-преподавателя в отпуске или командировке;
- в каникулярный период на период активного отдыха обучающихся.

Самостоятельная работа планируется тренером-преподавателем и обеспечивает планомерное развитие физической подготовленности обучающихся. План самостоятельной работы должен содержать:

- перечень упражнений общефизической подготовки и объем нагрузки: различные виды бега, ходьбы, приседаний, прыжки на скакалке, катание на велосипеде, самокате, роликовых коньках, скейтах, оздоровительное плавание, танцы или танцевальные движения, подвижные и спортивные игры, туристические походы и пр.;
- перечень упражнений обязательной технической подготовки, не требующей специализированного спортивного оборудования, и количество повторов для поддержания стабильности технических навыков и приёмов;
- рекомендации по чтению тематической литературы, просмотру тематических фильмов.

Обучающимся старшего школьного возраста рекомендуется самостоятельную работу отражать в дневниках самоконтроля, которые обязательно проверяются тренером-преподавателем.

В дневнике самоконтроля фиксируются:

- учебно-тренировочные нагрузки, в том числе и индивидуальные занятия;
- результаты контрольных испытаний и соревнований;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.д);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

7. Календарный план воспитательной работы.

Развитие личностных качеств обучающихся, реализуется через план воспитательной работы, формируется этапом спортивной подготовки, и включает в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств к Учреждению, субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизических возможностей.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице № 7.

7.1. Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой, в том числе:

- личностные, реализуемые через план воспитательной работы, формируемый по этапам спортивной подготовки, и включающие в себя формирование и проявление стойких патриотических чувств у организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки субъекту Российской Федерации и стране, понимание важности реализации своих потенциальных функциональных и психофизических возможностей в виде спорта «бокс»;

- готовность к профессиональному саморазвитию, воспитанию бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов;

- спортивные, включающие реализацию всех видов подготовки, достижение уровня подготовленности соответствующего этапу спортивной подготовки, освоение теоретических материалов, предложенных в ходе реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, овладение разносторонними физическими умениями и спортивными действиями, составляющими фундаментальную основу роста спортивных результатов, а также специальными навыками и умениями, их совершенствование и умелое применение в ходе участия в спортивных соревнованиях;

- соревновательные, включающие участие в спортивных соревнованиях соответствующего уровня, уровень спортивной квалификации обучающихся соответствующему этапу спортивной подготовки, обязательное соблюдение антидопинговых правил.

Таблица № 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в боксе; - приобретение навыков судейство 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 в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами вида спорта бокс	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физической кондиции, знание	В течение года

		способов закаливания и укрепления иммунитета)	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (гимн, флаг, герб), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в России, 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,	В течение года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурно-спортивных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - в физкультурно-спортивных мероприятиях и спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых спортшколой	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

План мероприятий приведен в таблице №8.

Профилактическая антидопинговая работа направлена на воспитание готовности обучающихся к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры»,

формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов.

Таблица №8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятий и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Тематические беседы, направленные на получение общих знаний об антидопинговых правилах, просмотр информационных материалов, плакатов, групповые дискуссии:		Возраст обучающихся варьируется от 9 до 14 лет, работа носит ознакомительный характер и строится как последовательность небольших сказок (историй), с общим развитием сюжета (начало занятий спортом, участие в соревнованиях, существование «артефактов», их выявление и наказание)
	Зачем и как появился спорт? Почему бывают разные виды спорта? Зачем начинают заниматься спортом?	март	
	Что такое соревнования, как они проходят? Зачем в спорте нужны правила, как следят за их выполнением? Что бывает с нарушителями спортивных правил?	июнь	
	Как появился допинг? Этическая сторона проблемы: допинг как обман. Как допинг влияет на здоровье?	сентябрь	
	11 антидопинговых правил! Влияние допинга на психологию спортсмена. Как повысить результаты без допинга?	ноябрь	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Изучение дистанционного курса «Антидопинг» на официальном сайте всероссийского антидопингового агентства «Русада»	Самостоятельно в соответствии с Регламентом	Возраст обучающихся варьируется от 12 до 18 лет, работа носит изучающий характер и направлена на формирование нетерпимости к допингу и пропаганду ценностей честной спортивной борьбы
	Тематические беседы, направленные на изучение и знаний антидопинговых правил, самостоятельной изучение литературы, групповые дискуссии:		
	Что такое допинг? Исторический обзор проблемы допинга. Мотивация нарушений	ноябрь	

	антидопинговых правил.		
	Запрещенные субстанции. Запрещенные методы. Последствия допинга для здоровья. Допинг и зависимое поведение. Психологические последствия допинга.	март	
	Нормативно-правовая база антидопинговой работы. 10 антидопинговых правил. Процедура допинг - контроля. Наказание за нарушение антидопинговых правил.	июнь	
	Профилактика допинга. Допинг и спортивная медицина.	сентябрь	
	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	ноябрь	
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Изучение дистанционного курса «Антидопинг» на официальном сайте всероссийского антидопингового агентства «Русада», сдача контрольного тестирования	Ежегодное получение сертификата «Антидопинг»	Возраст обучающихся варьируется от 14 лет до 40 лет, работа направлена на углубленное знание антидопинговых правил, формирование способности к самостоятельному изучению изменений в Запрещенном списке, знанию прав и обязанностей спортсмена, ответственности за нарушение антидопинговых правил
	Тематические беседы, направленные на изучение и знаний антидопинговых правил, самостоятельной изучение литературы, информационных материалов, социальной рекламы, групповые дискуссии:		
	Допинг как глобальная проблема современного спорта. Предотвращение допинга в спорте.	январь	
	Допинг-контроль	март	
	Медицинское, психологическое, специальные	июнь	
	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	сентябрь	
	Актуальные тенденции в антидопинговой политике	ноябрь	

9. План инструкторской и судейской практики.

В течение обучения в спортивной школе тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая обучающихся к организации учебно-тренировочного занятия и проведению соревнований.

План инструкторской практики приведен в таблице № 9.

9.1. В рамках учебно-тренировочных занятий обучающиеся учебно-тренировочных групп, групп совершенствования и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощника тренера – преподавателя, инструктора в группах начальной подготовки и в учебно-тренировочных группах. Воспитанники должны приобрести навыки: построения группы, подачи основных команд, составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей, проведения разминки, выявления и исправления ошибок при выполнении технических приемов обучающимися, проведения учебно-тренировочного занятия в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя, приобретения навыков наставничества, формирование склонности к педагогической работе.

Таблица №9

План инструкторской практики

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики	Формы проведения		Сроки проведения
		Практические знания	Теоретические знания	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Терминология вида спорта «бокс»	участие в проведении учебно-тренировочного занятия с группой	беседы, самостоятельное изучение литературы	I квартал
	Организация учебно-тренировочного занятия	выработка командного голоса при проведении строевых и порядковых упражнений	семинары, самостоятельное изучение литературы	II квартал
	Методы построения	подготовка плана-конспекта учебно-тренировочного занятия	беседы, самостоятельное изучение литературы	III квартал
	Навыки проведения учебно-тренировочного занятия	проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия	самостоятельное изучение перечня упражнений для разминки	IV квартал
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Организация учебно-тренировочного занятия	выработка командного голоса при проведении разминки	семинары, самостоятельное изучение литературы	I квартал
	Умение видеть и исправлять ошибки	в качестве помощника тренера исправлять ошибки обучающихся в выполнении упражнений	изучение типовых ошибок в выполнении упражнений	

	Подготовка спортивного зала к учебно-тренировочному занятию	исполнение обязанностей дежурного: подготовка мест занятий, подготовка и уборка инвентаря	изучение техники безопасности, правил ухода за спортивным инвентарем	
	Навыки проведения учебно-тренировочного занятия	проведение основной части учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера	подготовка перечня упражнений основной части учебно-тренировочного занятия	II квартал
	Умение видеть и исправлять ошибки	в качестве помощника тренера исправлять ошибки технических приемов других обучающихся	изучение типовых технических ошибок и способы их устранения	
	Умение правильно демонстрировать технические приемы (защита, атака и др.)	по заданию тренера продемонстрировать технический приём, объяснить возможные ошибки	изучение сильнейших практик ведущих спортсменов	III квартал
	Участие в проведении физкультурно-массового мероприятия	участие в проведении мероприятия, выполнение практических поручений	изучение практик проведения подобных мероприятий, подготовка предложений в сценарный план	
	Проведение учебно-тренировочного занятия	под руководством тренера – преподавателя самостоятельное проведение учебно-тренировочного занятия с группой начальной подготовки	подготовка плана – конспекта учебно-тренировочного занятия	IV квартал
	Анализ полученных умений	самоанализ проведения учебно-тренировочного занятия	изучение принципов педагогики	

9.2. Обучающиеся в учебно-тренировочных группах и группах совершенствования и высшего спортивного мастерства обязаны знать правила спортивных соревнований и привлекать к судейству соревнований. Воспитанники должны приобрести навыки: судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований.

План судейской практики приведен в таблице №10.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечение обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и/или других учебно-тренировочных группах, ведения протокола соревнований, участия в

судействе с тренером-преподавателем, быть судьями на видах программы в районных соревнованиях, помощниками судей в городских соревнованиях, вести протокол соревнований, участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи и в составе секретариата, провести подготовку команды к соревнованиям и руководить ею в процессе соревнования, составить положение о проведении первенства школы: организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

Таблица №10

План судейской практики

Этапы спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики	Формы проведения		Сроки проведения
		Практические знания	Теоретические знания	
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Изучение правил соревнований вида спорта «бокс»	в качестве помощника тренера-преподавателя исправлять нарушения правил другими обучающимися	беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы	I квартал
	Умение составить положение о проведении соревнований	подготовить положение о внутришкольных соревнованиях	изучит порядок типового положения	
	Умение составить заявку и карточку спортсменов группы	Подготовка заявок и карточек спортсменов для участия в соревнованиях	изучение требований к документации	II квартал
	Умение вести протокол соревнований	использование обязанностей помощника судьи	изучение требований к документации	
	Привитие судейских навыков	проведение судейства в своей или другой группе	изучение обязанностей членов судейской коллегии в разных должностях	III квартал
		проведение судейства совместно с тренером-преподавателем		IV квартал
		участие в судействе внутришкольных соревнований		
		участие в судействе матчевых встреч и спаррингов		
Этапы совершенствования спортивного мастерства	Знание требований к заявке и карточке спортсменов	Подготовка заявок и карточек спортсменов для участия в соревнованиях	изучение требований к документации	I квартал
	Умение вести протокол соревнований	использование обязанностей помощника судьи	изучение требований к документации	
	Освоение судейских навыков	участие в судействе внутришкольных соревнований на вспомогательных должностях	изучение обязанностей членов судейской коллегии в разных должностях	II квартал
		проведение судейства на		

		муниципальном уровне в составе судейской коллегии		
судьи на официальных соревнованиях		самостоятельное участие в судействе официальных спортивных соревнований в роли судьи	изучение обязанностей судьи	III квартал
		самостоятельное участие в судействе официальных спортивных соревнований в составе секретариата	изучение требований к ведению протокола	
Получение практических навыков представителя команды на официальных соревнованиях		подготовка команды к соревнованиям и руководство ею в процессе соревнований	знание прав и обязанностей представителя спортивной команды на официальных соревнованиях	IV квартал
Получение практических навыков организатора спортивных соревнований		подготовка и проведение внутришкольных соревнований	изучение обязанностей главного судьи соревнований	
Ведение дневника учета соревновательной практики		участие в судействе соревнований в сроки, утвержденные ЕКП	знание единого календарного плана (ЕКП) официальных физкультурных и спортивных мероприятий	В течение года
Анализ участия в работе судейской коллегии		получение оценки главного судьи соревнований	самоанализ проведенного судейства	

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

10.1. В соответствии с требованиями ФССП в обязанности Учреждения входит медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

План медицинских, медико-биологических мероприятий приведен в таблице №11.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

предварительные просмотры (при определении допуска к мероприятиям);

периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обеспечения (далее – УМО);

этапные и текущие медицинские обследования;

врачебно-педагогические наблюдения.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым физкультурным и спортивным мероприятиям, программа которых включает виды спорта с повышенными нагрузками и соответствующие риски для здоровья лиц, помимо медицинского здоровья с установкой первой и второй группой здоровья требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установкой третьей и четвертой группой здоровья к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, к обучению в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, занятиям спортом на этапе начальной подготовки требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Таблица №11

План медицинских, медико-биологических мероприятий
на этапах спортивной подготовки

Медицинское и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	-	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительное обследование перед соревнованиями	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для	-	-	до 3 суток, но не более

комплексного медицинского обследования			2 раз в год
Текущий врачебно- педагогический контроль*	ежемесячно	ежемесячно	ежемесячно
Оперативный контроль	в рамках учебно- тренировочного занятия	в рамках учебно- тренировочного занятия	в рамках учебно- тренировочного занятия

*Текущий контроль помогает оценить качество учебно-тренировочного процесса, выявить повседневные изменения в состоянии спортсменов. Его задача-оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, готовности к выполнению запланированных учебно-тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. В качестве дополнительных показателей целесообразно использовать показатели самоконтроля – самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота пульса (ЧСС), измеряется ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Ортостатическая проба – спортсмен лежит неподвижно не менее 5 минут, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд./мин, до 18 уд/мин. – удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно - сосудистой системы.

Клиностатическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

*Оперативный контроль проводится в рамках одного занятия тренером-преподавателем для получения информации об изменении состояния обучающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся является изменение частоты сердечных сокращений (ЧСС), дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия.

Для более точной оценки величины нагрузки используют изменение трех значений частоты пульса по схеме, представленной в таблице №12.

Определенную информацию о «нагрузочной системе» учебно-тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 минут после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Таблица №12

Значение ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

10.2 Особенности применения различных восстановительных средств.

В связи с повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в современном спорте огромное значение имеет восстановление возможностей обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

План применения восстановительных средств приведен в таблице №13.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Таблица №13

Восстановительные средства и мероприятия	Этапы спортивной подготовки		
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
Организация восстановительных мероприятий			
Восстановительные мероприятия в условиях учебно-тренировочных мероприятий	-	-	до 10 суток
Педагогические средства восстановления			
рациональное построение учебно-	ежедневно	ежедневно	ежедневно

тренировочных занятий			
рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности	-	в рамках микроцикла	в рамках микроцикла
организация активного отдыха	-	в переходный период	в переходный период
Психологические средства восстановления			
аутогенная тренировка	-	предсоревновательный и соревновательный периоды	предсоревновательный и соревновательный периоды
психорегулирующие воздействия	-	период напряженных тренировок	период напряженных тренировок
дыхательная гимнастика, приемы мышечной релаксации	-	подготовительный период	подготовительный период
Медико-биологические средства восстановления			
сбалансированное питание	-	ежедневно	ежедневно
гигиенические процедуры	ежедневно	ежедневно	ежедневно
физиотерапевтические процедуры:	-	по назначению врача	по назначению врача
баня, сауна, парная	-	один-два раза в квартал	еженедельно
массаж	-	по показаниям	по показаниям
самомассаж, ванна, контрастный душ	-	ежедневно	ежедневно
витамины	-	период напряженных тренировок	период напряженных тренировок
профилактика травматизма	ежедневно	ежедневно	ежедневно

10.2.1. Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствие ее объёма и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают: оптимальное построение учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объёма и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

Педагогические средства предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки, являются частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- планирование переходных периодов, восстановительных микроциклов и разгрузочных дней;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- использование игрового метода в учебно-тренировочных занятиях с детьми и подростками;
- рациональная организация режима дня.

10.2.2. *Специальные психологические средства восстановления*, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний обучающегося во время учебно-тренировочных занятий, и главное – для подготовки и участия в соревнованиях. К их числу относятся:

- аутогенная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- мышечная релаксация;
- внушение в состоянии бодрствования;
- внушенный сон-отдых;
- гипнотическое внушение;
- музыку и светомузыку;
- психологический микроклимат в команде, взаимоотношения с тренером, хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими;
- положительную эмоциональную насыщенность занятий;
- интересный и разнообразный досуг;
- комфортабельные условия для занятий и отдыха;
- достаточную материальную обеспеченность.

10.2.3. *Медико-биологическая группа* восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение

витаминов осуществляется в зимнее - весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначить в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Рациональным питанием спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К *гигиеническим средствам восстановления* относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии, применение которых способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баро-воздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому, в школьном возрасте в одном сезоне не следует применять более одной процедуры. Средство общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В целях ускорения процессов восстановления организма допускается применение отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении, перетренировки (по назначению врача).

Не допускаются применения (для достижения высоких результатов) фармакологических средств – допинга. При применении допинга – применении стимулирующих средств, к спортсменам применяются жесткие требования – дисквалификации на определенные сроки с соответствующим наказанием.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергаются основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Профилактика травматизма всегда является неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение процесса спортивной подготовки и свидетельствуют о нерациональном построении его. Чаще всего травмы бывают при скоростных движениях и передвижениях, 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;
- не применять скоростные усилия максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при проявлении сильных болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание «стретчинг»;

- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, только по совету врача.

Пассивный отдых. Прежде всего – ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух – и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, в том числе компенсаторное плавание, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы учебно-тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде) Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин.

III. Система контроля

11. 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:

11.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- изучить основы безопасности поведения при занятиях спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бокс»;
- повысить уровень физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевод на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- укрепление здоровья.

11.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;
- 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;
- изучать основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими занятиями и правилами 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;
- получать уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевод на этап спортивного совершенствования спортивного мастерства.
- укрепление здоровья.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической теоретической и психологической подготовленности по виду спорта «бокс»;
- 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 спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидата в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных соревнованиях;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимое для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства;
- сохранение здоровья.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, реализующим Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной подготовки.

Виды аттестаций обучающихся предусмотрены при реализации Программы:

- *промежуточная аттестация* – проводится в течение года, а также ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап);
- *итоговая аттестация* – по завершению обучения, т.е. на завершающем этапе при условии выполнения всех требований Программы;

Порядок организации аттестации (промежуточной и итоговой) обучающихся утверждается локальным нормативным актом.

Перенос сроков промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учредителя в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

12.1. Показателями освоения Программы обучающимися является:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей физической (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технической подготовки (ОТП), тактической подготовки (ТП);
- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню спортивной подготовленности обучающихся;
- выполнение индивидуальных планов на этапе совершенствования спортивного мастерства;
- оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками.

12.2. Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее, чем за неделю до проведения аттестации;

12.3. Перечень тестов и (или) вопросов по видам подготовки, охватывает следующие направления:

- история вида спорта;
- правила вида спорта;
- вопросы инструкторской и судейской практики;
- вопросы антидопингового обеспечения;
- техника безопасности.

12.4. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а

также особенности вида спорта «бокс» и включают:

13.1. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс» (таблица №14).

13.2. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс» (таблица №15).

13.3. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс» (таблица №16).

13.4. Уровень спортивной квалификации по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (таблица №17).

Таблица №14

Нормативы по общей физической подготовки 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 подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более			
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	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	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	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	м	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 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 3x10 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 для всех возрастных групп						
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	
			-	-	7	6

Таблица №15

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и
для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап
(этап спортивной специализации) 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 3x10 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 на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
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 3x10 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	
			-	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
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 3х10 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	
			-	18.00
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 для всех возрастных групп				
4.1.	Бег челночный 10х10 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

Таблица №16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки 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 перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 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 на 100 м	с	не более	

			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
2.3.	Бег на 3000 м	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 3х10 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	-
			юноши	девушки
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса 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 3х10 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	
			22,00	-
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 для всех возрастных групп			
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	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

Таблица №17

Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Спортивные разряды: «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Этап совершенствования спортивного мастерства	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс».

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

Основополагающие принципы подготовки в спорте:

- *Направленность на максимально возможные (высшие) достижения* реализуются при использовании наиболее эффективных средств и методов тренировки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления. Принцип выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения составляют объективное содержание любой деятельности, и содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психо - функциональных качеств личности.

- *Программно-целевой подход к организации образовательного процесса* выражается в прогнозировании спортивного результата и его

составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составление конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесение коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победа на определенных спортивных соревнованиях, достижение конкретных спортивных результатов.

- *Индивидуализация подготовки* с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства и непременно мотивации, психо - функциональных особенностей, средств темперамента и поведения. Концепция должна основываться на использовании тех приемов, которые технически грамотно и с высокой надежностью выполняются обучающимися на каждой тренировке.

- *Единство общей и специальной подготовки* – на основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки обучающегося, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме учебно-тренировочных средств.

- *Непрерывность и цикличность процесса подготовки.* Образовательный процесс строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный учебно-тренировочный процесс. Цикличность проявляется в необходимости систематического процесса подготовки и одновременного изменения его содержания в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, повышения спортивного мастерства на этапах спортивной подготовки.

- *Возрастание нагрузок.* Правильное использование нагрузок и воздействие в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастании нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства. В то же время в общей стратегии подготовки обучающегося должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выводением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

- *Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.* Рациональное построение образовательного процесса предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивает эффективное выступление

воспитанника на соревнования соответствующего уровня. Участвуя в соревнованиях годичного цикла, обучающийся постоянно совершенствует техническое мастерство, обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решается доминирующая цель деятельности и всей системы подготовки.

- *Комплексность* – определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической подготовленности.

- *Вариативность* – предусматривает учет, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося, включение в образовательный процесс разнообразного набора учебно-тренировочных средств и изменение нагрузок для расширения одной или нескольких задач подготовки.

14.1. Учебно-тренировочный процесс по этапам спортивной подготовки.

Многолетний процесс подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В основе лежат закономерности возрастной динамики развития физических качеств человека, его спортивных достижений. Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной учебно-тренировочной работе в течение ряда лет.

Результативность многолетней учебно-тренировочной работы зависит от многих факторов. В том числе:

- среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов;
- оптимальные возрастные границы, в которых обычно, наиболее полно раскрываются способности обучающихся и достигают наивысшие результаты: индивидуальная одаренность обучающегося и темпы роста его спортивного мастерства;
- возраст, в котором начаты занятия, а также возраст, когда обучающийся приступил к специальной тренировке.

Все этапы спортивной подготовки имеют различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и

спортивного совершенствования, и направлены на достижение одной главной цели – высшего спортивного мастерства.

14.1.1. Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта (спортивной дисциплине). Основная цель учебно-тренировочной работы – утверждение в выборе спортивной специализации и овладение основами техники. Целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки обучающихся. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Основными задачами на этапе является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей, подростков, молодежи; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Годичный цикл учебно-тренировочной работы представляет собой сплошной подготовительный период. В работе с начинающими не ставится задача управление развитием спортивной формы. Её структура – цепь стандартных микроциклов, и все микроциклы – просто учебно-тренирующие. В каждом из них должны дидактически правильно осуществляться обучение основам техники и тактики вида спорта, развитие различных двигательных качеств, т.е. планомерно решаться задачами различных сторон спортивной подготовки, в конечном счете, обеспечивающие прочный фундамент общей подготовленности для дальнейшего спортивного совершенствования.

Двигательные навыки обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техник целесообразно проводить в облегченных

условиях.

При этом процесс освоения должен проходить концентрировано, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность освоения упражнений находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств обучающихся. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей.

Соревновательная деятельность начинается на этапе начальной подготовки свыше двух лет обучения, что представляет возможность выполнения нормативов юношеских спортивных разрядов для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

14.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): основная цель учебно-тренировочной работы – это углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса и выявление индивидуальных особенностей обучающихся. Основные задачи этапа является: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся; улучшение скоростно-силовой подготовки с учетом формирования основных навыков, присущих боксу; создание интереса к занятиям боксом; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение обучающихся к более высокому уровню учебно-тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем средств, необходимых для волевой подготовки обучающихся.

Факторы, ограничивающие:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно - сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные направления подготовки. Этап является базовым для окончательного выбора будущей спортивной специализации. Поэтому физической подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих учебно-тренировочных средств с учетом особенностей вида спорта «бокс». Этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных средств с учетом особенностей вида спорта «бокс».

Этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированной учебно-тренировочной работой. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Образовательный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. К специальной подготовке целесообразно приступить с 12-14 лет. Специальная подготовка должна проводиться постепенно. В этом возрасте обучающимся нужно чаще выступать в контрольных спаррингах и соревнованиях.

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

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности обучающегося;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе учебно-тренировочной работы имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

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

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

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

Участие в соревнованиях зависит от календаря соревнований, выполнения различных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства. На этапах свыше трёх лет обучения выполнять нормативы спортивных разрядов (взрослых), «кандидата в мастера спорта» для перевода на этапы совершенствования спортивного мастерства.

14.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма и двигательного потенциала обучающихся. В основе формирования задач лежит выведение обучающегося на высокий уровень спортивных достижений с учетом индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технико-тактической подготовленности;
- освоение больших объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне «кандидата в мастера спорта» и «мастера спорта».

Этап характерен определенными зонами становления мастерства:

- зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях;

Поэтому особое внимание в процессе спортивного совершенствования следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых

используются весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм учебно-тренировочной работы с достижения наивысших результатов в соревнованиях. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков. Выполнение норматива «Мастера спорта» для перевода на этап высшего спортивного мастерства.

14.2. Периодизация учебно-тренировочного процесса.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

Микроцикл – это малый цикл тренировки, чаще всего с недельной или околонедельной продолжительностью, включающий обычно от двух до нескольких занятий. Внешними признаками микроцикла являются: - наличие двух фаз в его структуре - стимуляционной фазы (кумулятивной) и восстановительной фазы (разгрузка и отдых). Продолжительность микроциклов может колебаться минимум от 2-х дней, максимум 14 дней, однако в тренировке спортсменов наиболее распространенный семидневный (недельный) цикл, который совпадает по продолжительности с календарной неделей, хорошо согласуются с общим режимом жизни занимающихся. В практике встречаются до 8 различных типов микроциклов: втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, соревновательный, восстановительный.

Мезоцикл - это средний по продолжительности цикл, представляющий собой относительно законченный ряд микроциклов (от 3 до 6) одного или различных типов, направленный на решение определенных задач подготовки. Продолжительность от нескольких недель - 3х до 1-2 месяцев.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачей которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются: 1) повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

Каждый большой годичный макроцикл содержит три цикла: подготовительный, соревновательный и переходный, с выделением в них мезоциклов (этапов).

Объективной стороной периодизации учебно-тренировочной работы являются закономерности развития спортивной формы – это оптимальная готовность к достижению спортивного результата, отражает высшую степень развития тренированности спортсмена: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годичного цикла на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация тренировки тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и тренировочные – в подготовительном.

Кроме типового годичного цикла имеются еще полугодовые (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Подготовительный период принято делить на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный. На обще-подготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы.

Основные задачи *обще-подготовительного этапа* - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе вне ринга.

На *специально-подготовительном этапе* подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на обще-подготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой вне ринга: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием

специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентируются на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

- усовершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов – соревновательные и промежуточные. Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настраивающего и разгрузочного микроцикла. Промежуточные мезоциклы предусматриваются соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

Основная задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей пловца. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения вне ринга, которые редко применялись в течение годичного цикла (эстафеты с применением неспортивных способов боксирования и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

14.3. Методы тренировки.

Методы тренировки – наиболее рациональные приемы, посредством которых тренер – преподаватель воспитывает у обучающихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания. Общеизвестны три основные группы методов тренировки – словесные, наглядные и практические.

Видами словесных методов являются: объяснение, описание, рассказ, беседа, анализ, указания, команды, распоряжения, подсчет, замечания. Все они должны быть предельно кратким, понятными и образными.

Использование *наглядных методов* создает более конкретные представления о технике выполнения элементов и о технике в целом. Эти методы включают, прежде всего, квалифицированный показ упражнений, учебные наглядные пособия, фильмы. Необходимо, чтобы в момент показа были комментарии тренера – преподавателя. В ходе занятий все обучающиеся могут следовать в выполнении упражнений после тех, кто лучше осваивает задание. Наглядные пособия – рисунки, плакаты, кинограммы применяются на более позднем этапе тренировок, когда необходимо заострить внимание обучающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движения. Они отображают детали техники, которые трудно показать и объяснить.

Группу *практических методов* составляют:

- метод упражнений, метод разучивания по частям и в целом, соревновательный метод, игровой, метод непосредственной помощи.

Метод упражнений предусматривает многократные повторения движений, направленные на овладение элементами и способом в целом.

Чтобы освоить циклическое движение необходимо многократно повторять его. Чтобы обучающиеся не утратили интереса у изучаемому упражнению, необходимо менять исходное положения, условия выполнения, количество повторений, темп выполнения и т.д.

- *метод разучивания по частям* предполагает изучение вначале элементов техники, доведения путем многократных повторений до автоматизма, а затем освоения в целом с последующим многократным повторением;

- *метод разучивания в целом* применяется после изучения техники по частям. По мере освоения техники, закрепления навыка, согласования дыхания с движением рук и ног увеличивает скорость выполнения движений, техническим приёмов;

- *имитационные упражнения* направлены на ознакомления обучающихся с формой движения элементов техники и техники в целом. Эти упражнения ценны тем, что с элементами техники можно знакомиться по фазам, заостряя внимание на ключевых моментах. По характеру движения они подводят к освоению необходимых движений. Имитационные упражнения создают у обучающихся представление об амплитуде, направлении и скорости движений конечностями, углах сгибания в суставах,

о наиболее целесообразном согласовании движений в цикле, знакомит с ритмом движений, общим согласовании движений.

Метод упражнения является главным методом тренировки, которые можно разделить на методы, направленные на совершенствование двигательного навыка, т.е. качества движений, и методы, направленные на развитие физических качеств.

Реализуют шесть основных методов регламентированного упражнения: равномерный, переменный, повторный, контрольный, игровой.

Равномерный (или дистанционный) метод предполагает равномерное прохождение в умеренном темпе больших объемов тренировочной работы.

Переменный метод связан с изменением по ходу движения либо скорости, либо характера движений.

Повторный метод предполагает повторение очень небольшого количества отрезков, приемов, упражнений с отдыхом, достаточным для восстановления.

Интервальный метод – это выполнение серий большого количества отрезков, приёмов, упражнений с ограниченными интервалами отдыха.

Контрольный метод представляет собой прохождение выполнения упражнения в полную силу.

Игровой метод может включать любые игры, развивающие физические, психологические и другие качества.

Игровой метод значительно повышает эмоциональность занятия, мобилизует обучающихся на выполнение различных движений, помогает преодолевать усталость. Его результативность повышается особенно при тренировке детей. Направленность игр самая разнообразная, она зависит от темы и задач занятия. В игру целесообразно включать те занятия, которые бы способствовали освоению нужных двигательных действий. В игре тренер-преподаватель видит степень освоения движений, берет на заметку лидеров, честолюбивых, особенно тех детей, которых в дальнейшем можно рекомендовать у учебно-тренировочные группы.

Соревновательный метод помогает значительно повысить эффективность тренировки. При использовании этого метода участник обязательно должны знать игровой результат своей деятельности, иначе соревнования теряют свой смысл. На начальном этапе спортивной подготовки в виде соревнования можно выполнять упражнения на оценку (баллы) и называть того, кто выполнил упражнения лучше всех. Применяются также простейшие соревнования: «кто быстрее», «кто дольше», «кто дальше» и т.д. Соревновательный метод в различных формах применяются на всех этапах спортивной подготовки. Они являются

средством промежуточного контроля и позволяет выявлять наиболее перспективных спортсменов.

Соревновательный метод предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания учебно-тренировочному процессу определенной направленности. Соревнования позволяют существенно изменить требования к спортсмену и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в обычной тренировке. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Применяя соревновательный метод, можно усложнять и обеспечивать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. Примеры усложнения условий: «неудобный противник», «противник большего веса», применение утяжеленного защитного снаряжения; смена партнера в ходе спарринга на более свежих, отдохнувших. Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд и т.д.

14.4. Средства тренировки.

В учебно-тренировочном процессе следует различать следующие, связанные между собой, виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), восстановительные мероприятия.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, совершенствование двигательных качеств и тем самым – на создание прочной функциональной базы для остальных видов подготовки. Физическая подготовка делится на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП). Это деление условно, так как в ряде случаев задачи их весьма близки. Физическая подготовка направлена на развитие силы, развитие скоростных качеств, выносливости, гибкости, ловкости, простых координационных способов, умений выполнять сложно-координационные упражнения. Упражнения, лежащие в основе физической подготовки, являются результатом деятельности организма как живой системы, направлены на изменение состояния организма, приобретение нового уровня развития физических качеств и способностей, что может быть достигнуто никаким другим путем, кроме тренировки. Основу эффекта, его механизма определяет фундаментальное свойство всего живого – способность к адаптации. В результате выполнения учебно-тренировочных упражнений создается тренировочная нагрузка. Смысл тренировочной нагрузки таков: вызывая расходование рабочего потенциала организма и

утомление, она тем самым стимулирует восстановительные процессы, сопровождается не только *восстановлением*, но и *сверхвосстановлением* работоспособности. Выполнение учебно-тренировочной нагрузки вызывает реакцию со стороны организма – создает срочный тренировочный эффект. Систематические тренировочные нагрузки вызывают адаптационную перестройку систем организма – создают кумулятивный тренировочный эффект.

Основными факторами, определяющими учебно-тренировочную нагрузку, является ее объем, интенсивность и характер восстановления организма. Объем нагрузки – это суммарное количество выполненной учебно-тренировочной работы. Объем определяется временем выполнения упражнений, количеством повторений, количеством выступлений и др. Интенсивность нагрузки имеет два смысла: интенсивность упражнения – степень напряженности организма при выполнении учебно-тренировочного упражнения и интенсивность тренировки – доля упражнений, выполняемых с повышенной интенсивностью в общем объеме тренировки. В первом случае интенсивность выражается либо в скорости, в сложности, либо в величине пульса, во втором случае – в процентах. Существует метод оценки интенсивности нагрузок по объемам упражнений различного физиологического воздействия. С помощью этого (наиболее точного метода) выделяют от 4 до 9 зон интенсивности. Измеряя параметры нагрузки, можно вызывать различный тренировочный эффект.

Техническая подготовка направлена на создание рациональной системы движений обучающегося, с помощью которой он достигнет запланированного результата. Весь многолетний процесс занятий спортом можно представить как обучение технике, переходящее в ее совершенствование.

Тактическая подготовка – целесообразное использование способов ведения боя, подчиненных определенному замыслу и плану достижения соревновательной цели. Тактика подразделяется на индивидуальную, групповую и командную. В боксе основной является индивидуальная тактика. Варианты тактических планов можно разделить на два вида: активную и пассивную тактику. Активная тактика – навязывание противнику действия, выгодных для себя. Пассивная тактика – умышленное предоставление инициативы противнику с тем, чтобы в нужный момент победить финишным рывком.

Психологическая подготовка – это процесс практического применения определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности к многолетнему учебно-тренировочному

процессу и соревновательной борьбе. Психологическая подготовка к многолетнему учебно-тренировочному процессу формирует соответствующей мотивации и необходимых отношений к переносимой учебно-тренировочной нагрузке, психическим перенапряжениям и др.

Психологическая подготовка в соревновательной борьбе разделяется на подготовку к соревнованиям вообще и подготовку к конкретному соревнованию. В первом случае решается задача совершенствования свойств личности (хладнокровие, уверенность в своих силах, боевой дух), во втором – регуляция предстартовых состояний. В качестве средств психологической подготовки используются беседы, аутотренинг, размышления, рассуждения и др.

14.5. Основные средства физической подготовки, применяемые в учебно-тренировочном процессе обучения:

- общеобразовательные упражнения;
- специальные упражнения;
- имитационные упражнения;
- подготовительные упражнения для освоения движений.

Каждая группа упражнений отличается по условиям проведения, направленности воздействия и поэтому применяется для решения разных задач. Подбор упражнений зависит от этапа подготовки, задач конкретного занятия, возраста, пола, подготовленности и стажа обучающихся, условий проведения учебно-тренировочных занятий.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые в начале занятия, это элементарные упражнения из основной гимнастики, акробатики, легкой атлетики. Содействуют: организации обучающихся, разминке, разогреванию, подготовке мышц и связок, участвующих в основном движении; общему физическому развитию, укреплению осанки, устранению недостатков физической подготовленности; развитию необходимых для эффективного освоения техники физических качеств, являются базой для успешного овладения учебно-тренировочным материалом, занятиями другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Именно разнообразная двигательная активность дает гармоничное развитие, укрепляет здоровье, создает предпосылки высоких результатов в последующем. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Средства специальной физической подготовки включает бег и ходьбу во всех разновидностях (бег, ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно – переменный и интервальный бег и ходьба; бег и

ходьба в гору, по снегу, по песку и т.д.). К специальным средствам подготовки относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе. Упражнения, направленные на увеличение амплитуды движения в соответствующих суставах, на укрепление мышц, непосредственно участвующих в основных движениях, на укрепление мышц туловища, развитие силовых и скоростно-силовых качеств, силу мышц рук и ног, ловкости и быстроту, включают упражнения на снарядах, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и пр.). Маховые, рывковые, маятникообразные, пружинящие и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой нужно выполнять после того, как мышцы разогрются, т.е. после общеразвивающих упражнений.

Вместе с этим при обучении боксу должна быть направленность на воспитание физических качеств, специфичных для бокса. Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации, соответствующие основным боевым действиям боксера. Эти упражнения применяются параллельно с овладением техникой и тактикой данного вида спорта: условный бой, бой с «тенью», спарринги, работа на боксерских мешках, боксерских грушах, имитирующие удары перед зеркалом, передвижения, работа с партнером, работа с отягощениями. Особое место занимают упражнения на тренажерах, со скакалкой, с набивными и теннисными мячами. Основная задача – дать обучающимся возможно более полный материал, относящийся к использованию упражнений специального характера в целях подготовки в боксе, создать этим условия для самостоятельной и творческой работы в этом направлении.

Одновременно необходимо давать упражнения на расслабление. Потряхивание кистей, предплечий рук, плечевого пояса, махи расслабленными руками за счет поворотов туловища в стороны и др. Упражнения для расслабления мышц ног из различных исходных положений: стоя на одной ноге – маховые движения, потряхивание стопы, голени, бедра расслабленной свободной ногой, лежа на спине потряхивание прямыми ногами; сидя на полу ноги согнуты в коленях – энергичное потряхивание руками, расслабление мышц бедра, голени и др.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности. По окончании переходного периода параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема учебно-тренировочных нагрузок в подготовительном периоде в целях развития специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости.

Как правило, в первой части учебно-тренировочного занятия даются упражнения на развитие координационных способностей, быстроты и гибкости. Во второй половине – упражнения на снарядах, специальные упражнения для развития силовых возможностей, подвижные и спортивные игры, гладкий бег. Ориентиром при проведении занятий по общей и специальной физической подготовке могут служить различного рода нормативы.

14.6. Принципы тренировки.

Все занятия физическими упражнениями подчинены принципу развивающего обучения. Это значит, что на занятиях одновременно с изучением техники, укреплением здоровья и развитием физических качеств у обучающихся воспитывают такие личностные качества как активность, настойчивость, смелость, целеустремленность, находчивость, воля, дисциплинированность, трудолюбие, чувство дружбы и взаимопомощи.

Принципы сознательности и активности.

Наиболее успешно обучающиеся овладевают навыками, когда они проявляют большой интерес к учебно-тренировочным занятиям, к каждому упражнению. Чтобы обеспечить этот интерес тренер-преподаватель должен:

точно ставить задачи и четко формулировать требования;

концентрировать внимание на главном;

постоянно поддерживать интерес к освоению техники путем поощрения и акцентирования внимания на успех;

доводить до обучающихся информацию о пользе регулярных занятий, их значение для укрепления здоровья, разностороннего физического развития и значения;

развивать способность обучающихся осмысливать свои движения, судить о правильном и неправильном их выполнении;

предлагая группе то или иное упражнение, тренер-преподаватель должен не только показать его, но и объяснить, почему его необходимо делать именно так;

включать в занятия разнообразный учебно-тренировочный материал, изменяя его формы, включая игры и развлечения.

Принцип наглядности.

Стремясь сделать изучение материала наглядным, следует использовать как можно больше анализаторских систем: зрительную, мышечно-двигательную, слуховую, тактильную. Доказано, что объем восприятия значительно превосходит объем слухового. Типичными приемами реализации принципа наглядности являются:

- непосредственный показ упражнения тренером – преподавателем или высококвалифицированным спортсменом в быстром и обязательно медленном темпе, акцентируя внимание на ключевых моментах;
- показ обучающимися, которые лучше других осваивают упражнения;
- показ обучающимися, которые делают типовые ошибки;
- показ сопровождается объяснением и акцентированием внимания обучающихся на ключевых моментах, используя образные выражения, указания, команды, ориентиры, различные жесты;
- показ рисунков, таблиц, кинограмм, модели, видеозаписи и т.д.

Принцип доступности.

- учебно-тренировочный материал должен быть доступным, соответствовать физической, двигательной подготовленности обучающихся, полу, возрасту;
- задание должно быть достаточно простым, чтобы оказаться доступным, но одновременно и достаточно сложным, чтобы заинтересовать обучающихся, но не чрезмерно трудные, которые создают у обучающихся неуверенность в своих силах;
- доступными должны быть и контрольные упражнения.

Доступность обучения требует соблюдения следующих методических правил из общей педагогики:

- от легкого - к трудному;
- от известного - к неизвестному;
- от простого - к сложному;
- от доступного – к недоступному.

Выбирая ту или иную последовательность в разучивании упражнений, следует учитывать возможность положительного или отрицательного переноса навыка. Положительный перенос навыков происходит в тех случаях, когда в главной фазе структуры упражнений имеется большое сходство. Следует иметь в виду, перенос проявляется наиболее эффективно на начальных этапах тренировок, когда двигательные действия еще очень примитивны.

Принципы систематичности и последовательности:

- организация учебно-тренировочного процесса, которая предполагает своевременный последовательный переход от одного этапа спортивной подготовки к другому, т.е. непрерывность процесса формирования двигательного навыка с совпадением следов от каждого предыдущего действия со следами последующих упражнений;

- учебно-тренировочные занятия должны проводиться регулярно через определенные промежутки времени, чтобы нагрузка систематически чередовалась с отдыхом;
- новая задача должна ставиться в зависимости от предыдущих достижений;
- текущий контроль освоения элементов техники;
- своевременный переход к новым еще не освоенным упражнениям, систематическое расширение круга доступных элементов техники, отсутствие «застоя» в учебно-тренировочном процессе;
- многократное повторение изучаемых движений с целью доведения выполнения этих движений до автоматизма;
- увеличение физической нагрузки от занятия к занятию (увеличивается количество упражнений, быстрота их выполнения, изменения продолжительности отдыха).

14.7. Техника бокса – это комплекс специальных приемов, необходимых боксеру для успешного ведения боя.

Основы базовой техники в виде спорта «бокс».

14.7.1. *Основные положения боксера:*

- боевая стойка – фронтальная, боевая, «зеркальная» (боксер-левша), открытая, закрытая, высокая, низкая, лево- и правосторонняя;
- положение кулака при ударе – «завернутый кулак», чтобы нанести удар правильным местом – головками пястных костей /2-3-4-5 пальцев/, для чего тыльная сторона ладони и предплечья должны составлять прямую линию или даже тупой угол;
- боевые дистанции – дальняя, средняя, ближняя;
- перемещения – на левой, на правой, на обеих ногах в боковой и прямой позиции;
- передвижения – ходьба – обычным шагом, приставным шагом, скрестным шагом, вышагивание, повороты и прыжки – подскоки, отскоки.
- шаги семенящие, слитные, скользящие, одноименные, разноименные, боковые, челночные.

14.7.2. *Классификация защит.*

Различают защиты при помощи:

- рук – подставки, отбивы, остановки/накладки, блокаж, клинч;
- ног – различные передвижения, смена дистанции, отскоки, уходы, повороты;
- туловища – уклоны, нырки, отклоны;

- комбинированные – комплекс вышеперечисленных защит, выполняемых одновременно или последовательно.

14.7.3. *Классификация ударов:*

Возможна по ряду признаков:

- по траектории движения кулака – прямые, боковые, снизу;
- по бьющей руке – левой, правой руками;
- по цели – в голову, в туловище;
- по количественному признаку – одиночные, двойные и серии ударов /три и более ударов/;
- по тактическому признаку – атакующие, контратакующие и обманные /ложные/ удары.

Контратакующие, в свою очередь, различаются на ответные /выполняющие после защиты/ и встречные /выполняемые одновременно с защитой/. В основу классификации могут быть положены и не основные признаки, например: по силе – слабые и сильные; по дистанции – короткие и длинные и т.п.

Учитывая особенности зарождения и становления бокса, необходимо указывать на иностранные термины, применяемые большинством специалистов. Наиболее устоявшимся из них, имеющими интернациональное значение, являются обозначения ударов.

14.7.4. В боксе существует *четыре основных удара* – джеб, кросс, хук, апперкот:

- джеб – прямой удар ближней к противнику рукой;
- панч - прямой удар дальней к противнику рукой;
- хук – боковой удар;
- апперкот – удар рукой снизу.

Также используются: кросс, свинг, полуапперкот, полухук.

14.7.5. Техника бокса дает боксеру возможность в рамках правил боя решать конкретные *тактические задачи* в различных боевых ситуациях.

По целевому признаку организации действий техника бокса распадается на два класса – технику нападения и технику защиты.

Основным видом нападения в боксе являются удары правой и левой руками прямые, боковые и снизу.

Главное действие в бою, обеспечивающее победу – атака и удар.

Удар в боксе представляет собой импульсивное взрывное баллистическое движение и может быть различной – прямолинейной или криволинейной траектории.

14.7.6. *Комплексный маневр.*

Комплексный маневр включает все виды передвижений (челночное, маятниковое, обычное, приставные и скрестные шаги) и все виды защитных элементов (уклоны, нырки, отскоки, уходы, перескоки, сайд-степы и др.) – этот защитно-атакующий элемент удобен и эффективен в боевых ситуациях, в сочетании с отвлекающими приемами (обманные движения, удары, вызовы, выдергивания и др.) создается защитно-подготовительно-атакующий комплекс. Комплексный маневр позволяет контролировать действия противника, применять разнообразную технику, решать боевые и тактические задачи.

Комплексный маневр составляет (полный, укороченный):

- подготовительное передвижение;
- дистанции;
- комплексное передвижение;
- активная защита;
- отвлекающие приемы;
- атакующие передвижения;
- психологические свойства.

15. Учебно – тематический план.

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы по теоретической подготовке, виды подготовки и иные мероприятия, представлены в таблицах №№ 18-26.

**Учебно-тематический план этапа
начальной подготовки до года обучения (ЭНП – 1)**

№№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теоретическая занятия	Практическая занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
1.	Теоретическая подготовка (ТеорП)		720	480	0	0	240
1.	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных и тренировочных мероприятий	январь	25	25			
2.	История возникновения вида спорта и его развитие (Зарождение вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов, чемпионы и призеры Олимпийских игр)	февраль	75	15			60
3.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство восстановления трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков).	март	15	15			
4.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом (Понятие о гигиене и санитарии. Уход за талом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви). Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	апрель	15	15			
5.	Закаливание организма (знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом).	май	15	15			
6.	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом (ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме).	июнь	30	30			
6.1.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком.	июль	25	25			
7.	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в	август	85	25			60

	жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание).						
8.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Теоретические занятия по технике их выполнения)	в течение года	60	60			
9.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. (Понятливость. 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).	в течение года	120	60			60
10.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (Правила эксплуатации и безопасности использования оборудования и спортивного инвентаря).	октябрь	15	15			
11.	Беседы, направленные на профилактику допинга в спорте (история возникновения допинга, изучение антидопинговых правил)	1 раз в квартал	60	60			
12.	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематических мероприятий, «мастер-классов», встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	60	60			
13.	Изучение методов морально-волевой и психологической подготовки в боксе	в течение года	120	60			60
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретическая занятия	Практическая занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
I.	Теоретическая подготовка	12	8	0	0	4	
II.	Практическая подготовка	248	0	248	218	30	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП):	116	-	116	101	15	
a.	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	27	-	27	23	4	
b.	Упражнения для рук и плечевого пояса	27	-	27	25	2	
c.	Упражнения для мышц ног	27	-	27	25	2	
d.	Упражнения для мышц туловища	22	-	22	20	2	
e.	Акробатические упражнения	1	-	1	1		
f.	Подвижные и спортивные игры	12	-	12	7	5	

2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП):	33		33	28	5
a.	Специализированные упражнения в положении стоя, лежа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	4		4	3	1
b.	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	4		4	3	1
c.	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	4		4	3	1
d.	Спарринги, поединки, схватки	2		2	2	
e.	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	10		10	8	2
f.	Работа на лапах и боксерских мешках	9		9	9	
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях	0		0	0	0
2.4.	Техническая подготовка (ТехП)	75		75	65	10
a.	Изучение основных положений боксера:	15		15	12	3
	боевое положение кулака	4		4	3	1
	боевая и учебная стойка	5		5	4	1
	дистанция	3		3	3	
	передвижения	8		8	7	1
b.	Изучение техники нанесения одиночных ударов левой и правой руки в голову в различных стато -кинетических условиях:	16		16	12	4
	на месте	4		4	3	1
	с шагом вперед	4		4	3	1
	с шагом назад	4		4	3	1
	с шагом в сторону	4		4	3	1
c.	Изучение техники нанесения одиночного прямого удара левой и правой рукой в туловище в различных стато -кинетических условиях:	12		12	9	3
	на месте	4		4	3	1
	с шагом вперед	4		4	3	1
	с шагом назад	4		4	3	1
d.	Изучение в положении правосторонняя и левосторонняя стойка:	9		9	9	0
	защиты при помощи рук (ладонь, предплечье)	3		3	3	
	защиты при помощи туловища (отклон, уклон, нырок)	3		3	3	
	защиты при помощи ног (шаг назад)	3		3	3	
e.	Изучение техники нанесения бокового удара левой и правой рукой в голову, в туловище:	12		12	12	0
	на месте	3		3	3	
	с шагом вперед	3		3	3	
	с шагом назад	3		3	3	
	с шагом в сторону	3		3	3	
f.	Изучение в условиях одноименной и разноименной взаимных стойках:	6		6	6	0
	техники нанесения повторных прямых ударов левой рукой в голову и туловище	2		2	2	
	техники нанесения повторных прямых ударов правой рукой в голову и туловище	2		2	2	
	техники комбинированных действий (защиты при помощи рук, ног и туловища)	2		2	2	
2.5.	Тактическая подготовка (ТакП)	9	0	9	9	0
a.	Ознакомление с тактическими действиями в атаке					

b.	Ознакомление с тактическими действиями в обороне					
c.	Изучение тактики передвижения в ринге	3		3	3	
d.	Изучение комплексного применения тактических приемов	0		0		
2.6.	Психологическая подготовка (ПП)	10	0	10	10	0
a.	Воспитание психологической подготовленности к регулярным занятиям спортом	4		4	4	
b.	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки	3		3	3	
c.	Изучение методов самодисциплины	3		3	3	
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3		3	3	0
2.8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3		3	3	0
ИТОГО		260	8	248	218	34

Таблица № 19

**Учебно-тематический план этапа
начальной подготовки свыше года обучения (ЭНП –2)**

№№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объём времени в год (мин.)				
			Всего	Теоретическая занятия	Практическая занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
1.	Теоретическая подготовка (ТеорП)		960	660	0	0	300
1.	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных и тренировочных мероприятий	январь	30	30			
2.	История возникновения вида спорта и его развитие (Зарождение вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов, чемпионы и призеры Олимпийских игр)	февраль	85	25			60
3.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство восстановления трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков).	март	25	25			
4.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом (Понятие о гигиене и санитарии. Уход за талом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви). Соблюдение	апрель	60	30			30

	гигиены на спортивных объектах.						
5.	Закаливание организма (знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом).	май	30	30			
6.	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом (ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме).	июнь	30	30			
6.1.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком.	июль	60	60			
7.	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание).	август	120	60			60
8.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Теоретические занятия по технике их выполнения)	в течение года	70	40			30
9.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. (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).	в течение года	150	90			60
10.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (Правила эксплуатации и безопасности использования оборудования и спортивного инвентаря).	октябрь	30	30			
11.	Беседы, направленные на профилактику допинга в спорте (история возникновения допинга, изучение антидопинговых правил)	1 раз в квартал	120	90			30
12.	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематических мероприятий, «мастер-классов», встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	60	60			
13.	Изучение методов морально-волевой и психологической подготовки в боксе	в течение года	90	60			30

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретическая занятия	Практическая занятия	Учебно- тренировочные занятия	Самостоятельна я работа
I.	Теоретическая подготовка	16	11	0	0	5
II.	Практическая подготовка	296	0	296	251	45
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП):	119	-	119	94	25
a.	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	28	-	28	18	10
b.	Упражнения для рук и плечевого пояса	25	-	25	22	3
c.	Упражнения для мышц ног	25	-	25	22	3
d.	Упражнения для мышц туловища	25	-	25	22	3
e.	Акробатические упражнения	2	-	2	2	
f.	Подвижные и спортивные игры	14	-	14	8	6
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП):	44		44	36	8
a.	Специализированные упражнения в положении стоя, лежа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	5		5	3	2
b.	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	6		6	4	2
c.	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	6		6	4	2
d.	Спарринги, поединки, схватки	5		5	5	
e.	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	12		12	10	2
f.	Работа на лапах и боксерских мешках	10		10	10	
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях:	0		0	0	0
2.4.	Техническая подготовка (ТехП):	103		103	91	12
a.	Освоение и совершенствование техники всех возможных в боксе ударов:	22		22	20	2
	с использованием инвентаря: боксерские мешки, боксерские стенки, пневматические груши, зеркала и другое оборудование, способствующее совершенствованию точности нанесения ударов в ситуативных условиях;	12		12	10	2
	с использованием попеременных действий в парах с использованием перчаток и боксерских лап	10		10	10	
b.	Изучение и освоения техники выполнения двух-ударных комбинаций и защитных действий от них в различных стато - кинетических условиях:	24		24	20	4
	с шагом вперед, назад, в сторону	4		4	3	1
	в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек	12		12	10	2
c.	Изучение и освоение техники выполнения защитных действий от двойных ударов	19		19	17	2

	различной направленности (защиты при помощи ног, рук, туловища и комбинированные защиты)					
d.	Изучение техники выполнения сочетаний двух-ударных и повторных атак и защитных действий от них в условиях разноименной и одноименной взаимной стойки	12		12	10	2
e.	Изучение техники выполнения многоударных (три-четыре) комбинаций и защитных действий от них в различных действиях от них в различных статико-кинетических условиях:	14		14	12	2
	- с шага и вперед, назад, в сторону	7		7	6	1
	- в условиях стойки разноименной и одноименной взаимной	7		7	6	1
f.	Изучение и освоение техники защитных действий от многоударных комбинаций в условиях разноименной и одноименной взаимной стойки:	12		12	12	
	- обучение технике выполнения защитных действий при помощи рук, ног, туловища и комбинированных защит от атак сериями ударов	12		12	12	
2.5.	Тактическая подготовка (ТакП):	16	0	16	16	0
a.	закрепление тактических действий в атаке	3		3	3	
b.	закрепление тактических действий в обороне	3		3	3	
c.	закрепление тактики передвижения	2		2	2	
d.	закрепление комплексного применения тактических приемов	2		2	2	
e.	спарринги с партнером большей весовой категории	2		2	2	
f.	спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	2		2	2	
g.	определение индивидуальной тактики ведения поединка	2		2	2	
2.6.	Психологическая подготовка (ПП):	9	0	9	9	0
a.	Воспитание психологической подготовленности к регулярным занятиям спортом	1		1	1	
b.	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки	2		2	2	
c.	Изучение методов самодисциплины	2		2	2	
d.	Воспитание психологической устойчивости тренировочными средствами	1		1	1	
e.	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	1		1	1	
f.	Изучение методов настроя на поединок	1		1	1	
g.	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	1		1	1	
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3		3	3	0
2.8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2		2	2	0
ИТОГО		312	11	296	251	50

**Учебно-тематический план этапа
начальной подготовки свыше двух обучения (ЭНП –3)**

№№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объём времени в год (мин.)				
			Всего	Теоретическая занятия	Практическая занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
1.	Теоретическая подготовка (ТеорП)		960	660	0	0	300
1.	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных и тренировочных мероприятий	январь	30	30			
2.	История возникновения вида спорта и его развитие (Зарождение вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов, чемпионы и призеры Олимпийских игр)	февраль	85	25			60
3.	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство восстановления трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков).	март	25	25			
4.	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом (Понятие о гигиене и санитарии. Уход за талом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви). Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	апрель	60	30			30
5.	Закаливание организма (знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом).	май	30	30			
6.	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом (ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме).	июнь	30	30			
6.1.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком.	июль	60	60			
7.	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание).	август	120	60			60

8.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта. Теоретические занятия по технике их выполнения)	в течение года	70	40			30
9.	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. (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).	в течение года	150	90			60
10.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (Правила эксплуатации и безопасности использования оборудования и спортивного инвентаря).	октябрь	30	30			
11.	Беседы, направленные на профилактику допинга в спорте (история возникновения допинга, изучение антидопинговых правил)	1 раз в квартал	120	90			30
12.	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематических мероприятий, «мастер-классов», встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	60	60			
13.	Изучение методов морально-волевой и психологической подготовки в боксе	в течение года	90	60			30
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретическая занятия	Практическая занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
I.	Теоретическая подготовка	16	11	0	0	5	
II.	Практическая подготовка	296	0	296	251	45	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП):	119	-	119	96	23	
g.	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	28	-	28	20	8	
h.	Упражнения для рук и плечевого пояса	25	-	25	22	3	
i.	Упражнения для мышц ног	25	-	25	22	3	
j.	Упражнения для мышц туловища	25	-	25	22	3	
k.	Акробатические упражнения	2	-	2	2		
l.	Подвижные и спортивные игры	14	-	14	8	6	

2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП):	44		44	34	10
g.	Специализированные упражнения в положении стоя, лежа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	5		5	3	2
h.	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	6		6	3	3
i.	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	6		6	3	3
j.	Спарринги, поединки, схватки	5		5	5	
k.	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	12		12	10	2
l.	Работа на лапах и боксерских мешках	10		10	10	
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях:	0		0	0	0
2.4.	Техническая подготовка (ТехП):	103		103	91	12
g.	Освоение и совершенствование техники всех возможных в боксе ударов:	22		22	20	2
	с использованием инвентаря: боксерские мешки, боксерские стенки, пневматические груши, зеркала и другое оборудование, способствующее совершенствованию точности нанесения ударов в ситуативных условиях;	12		12	10	2
	с использованием попеременных действий в парах с использованием перчаток и боксерских лап	10		10	10	
h.	Изучение и освоения техники выполнения двух-ударных комбинаций и защитных действий от них в различных стато - кинетических условиях:	24		24	20	4
	с шагом вперед, назад, в сторону	12		12	10	2
	в условиях разноименной и одноименной взаимной стойки	12		12	10	2
i.	Изучение и освоение техники выполнения защитных действий от двойных ударов различной направленности (защиты при помощи ног, рук, туловища и комбинированные защиты)	19		19	17	2
j.	Изучение техники выполнения сочетаний двух-ударных и повторных атак и защитных действий от них в условиях разноименной и одноименной взаимной стойки	12		12	10	2
k.	Изучение техники выполнения многоударных (три-четыре) комбинаций и защитных действий от них в различных действиях от них в различных стато - кинетических условиях:	14		14	12	2
	- с шага и вперед, назад, в сторону	7		7	6	1
	- в условиях стойки разноименной и одноименной взаимной	7		7	6	1
l.	Изучение и освоение техники защитных действий от многоударных комбинаций в условиях разноименной и одноименной взаимной стойки:	12		12	12	
	- обучение технике выполнения защитных действий при помощи рук, ног, туловища и комбинированных защит от атак сериями ударов	12		12	12	
2.5.	Тактическая подготовка (ТакП):	16	0	16	16	0
h.	закрепление тактических действий в атаке	3		3	3	
i.	закрепление тактических действий в обороне	3		3	3	
j.	закрепление тактики передвижения	2		2	2	

k.	закрепление комплексного применения тактических приемов	2		2	2	
l.	спарринги с партнером большей весовой категории	2		2	2	
m.	спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	2		2	2	
n.	определение индивидуальной тактики ведения поединка	2		2	2	
2.6.	Психологическая подготовка (ПП):	9	0	9	9	0
h.	Воспитание психологической подготовленности к регулярным занятиям спортом	1		1	1	
i.	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки	2		2	2	
j.	Изучение методов самодисциплины	2		2	2	
k.	Воспитание психологической устойчивости тренировочными средствами	1		1	1	
l.	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	1		1	1	
m.	Изучение методов настроя на поединки	1		1	1	
n.	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	1		1	1	
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3		3	3	0
2.8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2		2	2	0
ИТОГО		312	11	296	251	50

Таблица №21

Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
до трех лет обучения (УТЭ-1)

№№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объём времени в год (мин.)				
			Всего	Теоретическая занятия	Практическая занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
1.	Теоретическая подготовка (ТеорП)		1860	1080	0	0	780
1.	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных и тренировочных мероприятий	январь	60	60			
2.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств (физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенность в собственных силах).	февраль	120	60			60
3.	История возникновения олимпийского движения	март	180	120			60

	(Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК))						
4.	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание)	апрель	180	120			60
5.	Физиологические основы физической культуры (Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков).	май	120	60			60
6.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований).	июнь	180	120			60
6.1.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком.	июль	120	60			60
7.	Теоретические основы технико-тактические. Основы техники вида спорта (Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата).	сентябрь	120	60			60
8.	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности).	октябрь	180	120			60
9.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (Классификация спортивного инвентаря и экипировки по виду спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранению Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям).	ноябрь	60	60			
10.	Правила вида спорта. Положения (регламенты) соревнований. (Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях)	в течение года	120	60			60
11.	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте (изучение онлайн-курса обучения «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА, антидопинговые правила,	в течение года	240	120			120

	ответственность спортсмена						
12.	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематических мероприятий, «мастер-классов», встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	180	60			120
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретическая занятия	Практическая занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
I.	Теоретическая подготовка	31	18	0	0	13	
II.	Практическая подготовка	593	0	593	506	87	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием тренажеров, отягощений:	132	-	132	100	32	
a.	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	35	-	35	23	12	
b.	Упражнения для рук и плечевого пояса	30	-	30	25	5	
c.	Упражнения для мышц ног	25	-	25	22	3	
d.	Упражнения для мышц туловища	28	-	28	25	3	
e.	Подвижные и спортивные игры	14	-	14	5	9	
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП) с использованием тренажеров, отягощений:	100		100	83	17	
a.	Специализированные упражнения в положении стоя, лежа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	8		8	7	1	
b.	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	17		17	13	4	
c.	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	17		17	13	4	
d.	Спарринги, поединки, схватки	20		20	20		
e.	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	23		23	15	8	
f.	Работа на лапах и боксерских мешках	15		15	15		
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях:	12		12	12	0	
2.4.	Техническая подготовка (ТехП):	237		237	223	14	
a.	Изучение атаки и контратаки в планируемом маневре по рингу, изучение маневренной защиты в планируемой динамике, определение индивидуальной стойки боксера.	42		42	40	2	
b.	Освоение и закрепление повторных ударов с дальней дистанции в одноименной и разноименной стойке:	45		45	42	2	
	- с шагами вперед, назад и в сторону	15		15	14	1	

	- атаке и ответной контратаке после защиты.	15		15	14	1
	- при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.	15		15	14	1
c.	Освоение и закрепление двойных ударов с дальней дистанцией в одноименной и разноименной стойке:	26		26	24	2
	- с шагами вперед, назад, в сторону	13		13	12	1
	- атаке и ответной контратаке после защиты при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.	13		13	12	1
d.	Освоение и закрепление серийных ударов на дальней дистанции в одноименной и разноименной стойке:	29		29	27	2
	- с шагами вперед, назад, в сторону	12		12	10	2
	- атаке и ответной контратаке после защиты при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.	14		14	12	2
e.	Закрепление повторных ударов в маневре на средней дистанции в одноименной и разноименной стойке	32		32	30	2
f.	Закрепление двойных ударов на средней дистанции в одноименной и разноименной стойке	32		32	30	2
g.	Закрепление серийных ударов на средней дистанции в одноименной и разноименной стойке	31		31	30	1
2.5.	Тактическая подготовка (ТакП):	50	0	50	42	8
a.	Совершенствование тактических действий в атаке	8		8	6	2
b.	Совершенствование тактических действий в обороне	8		8	6	2
c.	Совершенствование тактики передвижения в ринге	8		8	6	2
d.	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	8		8	6	2
e.	спарринги с партнером большей весовой категории	5		5	5	
f.	спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	5		5	5	
g.	определение индивидуальной тактики ведения поединка	8		8	8	
2.6.	Психологическая подготовка (ПП):	31		31	21	10
a.	Воспитание психологической подготовленности к занятиям спортом в больших объемах	6		6	4	2
b.	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки	5		5	5	
c.	освоение методов самодисциплины	6		6	3	3
d.	Формирование психологической устойчивости тренировочными средствами	1		1	1	
e.	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	6		6	3	3
f.	Освоение индивидуального метода настроя на поединок	4		4	2	2
g.	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	3		3	3	
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	13		13	13	0
2.8.	Инструкторская практика	6		6	6	0
2.9.	Судейская практика	0		0	0	0
2.10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6		6	6	0
2.11.	Восстановительные мероприятия	6		6	0	6
ИТОГО		624	18	593	506	100

Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
до трех лет обучения (УТЭ-2)

№№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теоретическая занятия	Практическая занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
1.	Теоретическая подготовка (ТеорП)		1860	1080	0	0	780
1.	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных и тренировочных мероприятий	январь	60	60			
2.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств (физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенность в собственных силах).	февраль	120	60			60
3.	История возникновения олимпийского движения (Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК))	март	180	120			60
4.	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание)	апрель	180	120			60
5.	Физиологические основы физической культуры (Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков).	май	120	60			60
6.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований).	июнь	180	120			60
6.1.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым	июль	120	60			60

	человеком.						
7.	Теоретические основы технико-тактические. Основы техники вида спорта (Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата).	сентябрь	120	60			60
8.	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности).	октябрь	180	120			60
9.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (Классификация спортивного инвентаря и экипировки по виду спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранению Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям).	ноябрь	60	60			
10.	Правила вида спорта. Положения (регламенты) соревнований. (Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях)	в течение года	120	60			60
11.	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте (изучение онлайн-курса обучения «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА, антидопинговые правила, ответственность спортсмена	в течение года	240	120			120
12.	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтению тематических мероприятий, «мастер-классов», встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	180	60			120
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретическая занятия	Практическая занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
I.	Теоретическая подготовка	31	18	0	0	13	
II.	Практическая подготовка	593	0	593	506	87	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием тренажеров, отягощений:	132	-	132	100	32	
а.	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	35	-	35	23	12	

b.	Упражнения для рук и плечевого пояса	30	-	30	25	5
c.	Упражнения для мышц ног	25	-	25	22	3
d.	Упражнения для мышц туловища	28	-	28	25	3
e.	Подвижные и спортивные игры	14	-	14	5	9
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП) с использованием тренажеров, отягощений:	100		100	83	17
a.	Специализированные упражнения в положении стоя, лежа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	8		8	7	1
b.	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	17		17	13	4
c.	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	17		17	13	4
d.	Спарринги, поединки, схватки	20		20	20	
e.	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	23		23	15	8
f.	Работа на лапах и боксерских мешках	15		15	15	
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях:	12		12	12	0
2.4.	Техническая подготовка (ТехП):	237		237	223	14
a.	Закрепление атаки и контратаки в планируемом маневре по рингу, изучение маневренной защиты в планируемой динамике, определение индивидуальной стойки боксера.	42		42	40	2
b.	Закрепление повторных ударов с дальней дистанции в одноименной и разноименной стойке:	45		45	42	2
	- с шагами вперед, назад и в сторону	15		15	14	1
	- атаке и ответной контратаке после защиты.	15		15	14	1
	- при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.	15		15	14	1
c.	Закрепление двойных ударов с дальней дистанцией в одноименной и разноименной стойке:	26		26	24	2
	- с шагами вперед, назад, в сторону	13		13	12	1
	- атаке и ответной контратаке после защиты при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.	13		13	12	1
d.	Закрепление серийных ударов на дальней дистанции в одноименной и разноименной стойке:	29		29	27	2
	- с шагами вперед, назад, в сторону	12		12	10	2
	- атаке и ответной контратаке после защиты при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.	14		14	12	2
e.	Закрепление повторных ударов в маневре на средней дистанции в одноименной и разноименной стойке	32		32	30	2
f.	Закрепление двойных ударов на средней дистанции в одноименной и разноименной стойке	32		32	30	2
g.	Закрепление серийных ударов на средней дистанции в одноименной и разноименной стойке	31		31	30	1
2.5.	Тактическая подготовка (ТакП):	50	0	50	42	8

h.	Совершенствование тактических действий в атаке	8		8	6	2
i.	Совершенствование тактических действий в обороне	8		8	6	2
j.	Совершенствование тактики передвижения в ринге	8		8	6	2
k.	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	8		8	6	2
l.	спарринги с партнером большей весовой категории	5		5	5	
m.	спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	5		5	5	
n.	определение индивидуальной тактики ведения поединка	8		8	8	
2.6.	Психологическая подготовка (ПП):	31		31	21	10
a.	Воспитание психологической подготовленности к занятиям спортом в больших объемах	6		6	4	2
b.	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки	5		5	5	
c.	освоение методов самодисциплины	6		6	3	3
d.	Формирование психологической устойчивости тренировочными средствами	1		1	1	
e.	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	6		6	3	3
f.	Освоение индивидуального метода настроя на поединок	4		4	2	2
g.	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	3		3	3	
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	13		13	13	0
2.8.	Инструкторская практика	6		6	6	0
2.9.	Судейская практика	0		0	0	0
2.10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6		6	6	0
2.11.	Восстановительные мероприятия	6		6	0	6
ИТОГО		624	18	593	506	100

Таблица № 23

Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
до трех лет обучения (УТЭ-3)

№№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объём времени в год (мин.)				
			Всего	Теоретическая занятия	Практическая занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
1.	Теоретическая подготовка (ТеорП)		1860	1080	0	0	780
1.	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных и тренировочных мероприятий	январь	60	60			
2.	Роль и место физической культуры в	февраль	120	60			60

	формировании личностных качеств (физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физический культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенность в собственных силах).						
3.	История возникновения олимпийского движения (Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК))	март	180	120			60
4.	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание)	апрель	180	120			60
5.	Физиологические основы физической культуры (Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков).	май	120	60			60
6.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований).	июнь	180	120			60
6.1.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком.	июль	120	60			60
7.	Теоретические основы технико-тактические. Основы техники вида спорта (Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата).	сентябрь	120	60			60
8.	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности).	октябрь	180	120			60
9.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (Классификация спортивного инвентаря и экипировки по виду спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранению Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям).	ноябрь	60	60			
10.	Правила вида спорта. Положения (регламенты) соревнований. (Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности	в течение года	120	60			60

	участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях)						
11.	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте (изучение онлайн-курса обучения «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА, антидопинговые правила, ответственность спортсмена	в течение года	240	120			120
12.	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтению тематических мероприятий, «мастер-классов», встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	180	60			120
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретическая занятия	Практическая занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
I.	Теоретическая подготовка	31	18	0	0	13	
II.	Практическая подготовка	593	0	593	506	87	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использование тренажеров, отягощений:	132	-	132	100	32	
a.	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	35	-	35	23	12	
b.	Упражнения для рук и плечевого пояса	30	-	30	25	5	
c.	Упражнения для мышц ног	25	-	25	22	3	
d.	Упражнения для мышц туловища	28	-	28	25	3	
e.	Подвижные и спортивные игры	14	-	14	5	9	
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП) с использование тренажеров, отягощений:	100		100	83	17	
a.	Специализированные упражнения в положении стоя, лежа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	8		8	7	1	
b.	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	17		17	13	4	
c.	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	17		17	13	4	
d.	Спарринги, поединки, схватки	20		20	20		
e.	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	23		23	15	8	
f.	Работа на лапах и боксерских мешках, лапах, пневмогруше и др.	15		15	15		
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях:	12		12	12	0	

2.4.	Техническая подготовка (ТехП):	237		237	223	14
a.	Совершенствование одиночных и повторных ударов на ближней дистанции в одноименной и разноименной стойках	51		51	47	4
	- одиночные и повторные удары на ближней дистанции, контратаки (одиночные прямые, боковые, снизу удары правой и левой руки в голову и туловище в атаке и ответной контратаке, различные сочетания атакующих повторных ударов левой и правой рукой в голову и туловище, ответных контратакующих повторных ударов левой и правой рукой после контактной защиты и защиты туловищем);	51		51	47	4
b.	Закрепление и совершенствование двух-ударных комбинаций на ближней дистанции	49		49	45	4
	- с различные сочетания атакующих двух-ударных комбинаций с левой и правой руки в голову и туловище, сочетания ответных контратакующих действий с левой и правой руки после контактной защиты туловищем;	49		49	45	4
c.	Освоение и закрепление серийных ударов на ближней дистанции, контратаки	49		49	45	4
	- атаки сериями ударов на ближней дистанции из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу с левой и правой руки, с головы и туловища, ответные контратаки сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем;	49		49	45	4
d.	Освоение и закрепление ответных контратак сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем	44		44	43	1
e.	Освоение комбинационных атак в виде ударов, перемежающихся с защитными действиями	44		44	43	1
2.5.	Тактическая подготовка (ТакП):	50		50	42	8
a.	Совершенствование тактических действий в атаке	8		8	6	2
b.	Совершенствование тактических действий в обороне	8		8	6	2
c.	Совершенствование тактики передвижения в ринге	8		8	6	2
d.	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	8		8	6	2
e.	Спарринг с партнером большей весовой категории	5		5	5	
f.	Спарринг с партнером иной тактики ведения поединка	5		5	5	
g.	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	8		8	8	
2.6.	Психологическая подготовка (ПП):	31		31	21	10
a.	Воспитание психологической подготовленности к занятиям спортом в больших объемах	6		6	4	2
b.	Формирование бойцовского характера средствами и методами тренировки	5		5	5	
c.	Освоение методов самодисциплины	6		6	3	3
d.	Формирование психологической устойчивости тренировочными средствами	1		1	1	
e.	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	6		6	3	3
f.	Освоение индивидуального метода настроя на поединок	4		4	2	2
g.	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	3		3	3	
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	13		13	13	0
2.8.	Инструкторская практика	6		6	6	0

2.9.	Судейская практика	0		0	0	0
2.10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6		6	6	0
2.11.	Восстановительные мероприятия	6		6	0	6
ИТОГО		624	18	593	506	100

Таблица № 24

**Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
свыше трех лет обучения (УТЭ-4)**

№№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объём времени в год (мин.)				
			Всего	Теоретическая занятия	Практическая занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
1.	Теоретическая подготовка (ТеорП)		3000	1680	0	0	1320
1.	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных и тренировочных мероприятий	январь	60	60			
2.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств (физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенность в собственных силах).	февраль	240	120			120
3.	История возникновения олимпийского движения (Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)	март	240	120			120
4.	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание)	апрель	240	120			120
5.	Физиологические основы физической культуры (Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков).	май	240	120			120
6.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	июнь	180	120			60

	обучающегося (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований).						
6.1.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком.	июль	300	120			180
7.	Теоретические основы технико-тактические. Основы техники вида спорта (Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата).	сентябрь	240	120			120
8.	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности).	октябрь	180	120			60
9.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (Классификация спортивного инвентаря и экипировки по виду спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранению Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям).	ноябрь	60	60			
10.	Правила вида спорта. Положения (регламенты) соревнований. (Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях)	в течение года	240	180			60
11.	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте (изучение онлайн-курса обучения «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА, антидопинговые правила, ответственность спортсмена	в течение года	480	240			240
12.	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтению тематических мероприятий, «мастер-классов», встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	300	180			120
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретическая занятия	Практическая занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
I.	Теоретическая подготовка	50	28	0	0	22	
II.	Практическая подготовка	782	0	782	670	112	

2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использование тренажеров, отягощений:	125	0	125	89	36
a.	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	34	-	34	24	10
b.	Упражнения для рук и плечевого пояса	27	-	27	20	7
c.	Упражнения для мышц ног	25	-	25	20	5
d.	Упражнения для мышц туловища	25	-	25	20	5
e.	Подвижные и спортивные игры	14	-	14	5	9
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП) с использование тренажеров, отягощений:	150		150	108	42
a.	Специализированные упражнения в положении стоя, лежа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	10		10	6	4
b.	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	30		30	21	9
c.	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	30		30	21	9
d.	Спарринги, поединки, схватки	20		20	20	
e.	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	40		40	20	20
f.	Работа на лапах и боксерских мешках, лапах, пневмогруше и др.	20		20	20	
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях:	33		33	33	0
2.4.	Техническая подготовка (ТехП):	283		283	268	15
a.	Совершенствование одиночных и повторных ударов на ближней дистанции в одноименной и разноименной стойках	51		51	47	4
b.	- одиночные и повторные удары на ближней дистанции, контратаки (одиночные прямые, боковые, снизу удары правой и левой руки в голову и туловище в атаке и ответной контратаке, различные сочетания атакующих повторных ударов левой и правой рукой в голову и туловище, ответных контратакующих повторных ударов левой и правой рукой после контактной защиты и защиты туловищем);	51		51	47	4
c.	Совершенствование двух-ударных комбинаций на ближней дистанции	49		49	45	4
d.	- с различные сочетания атакующих двух-ударных комбинаций с левой и правой руки в голову и туловище, сочетания ответных контратакующих действий с левой и правой руки после контактной защиты туловищем:	49		49	45	4
e.	Освоение и закрепление серийных ударов на ближней дистанции, контратаки	49		49	45	4
f.	- атаки сериями ударов на ближней дистанции из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу с левой и правой руки, с головы и туловища, ответные контратаки сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем:	49		49	45	4
g.	Совершенствование ответных контратак сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем	44		44	43	1
h.	Совершенствование комбинационных атак в виде ударов, перемежающихся с защитными действиями	44		44	43	1
i.	Совершенствование индивидуальной техники в	46		46	45	1

	поединках с разными соперниками					
2.5.	Тактическая подготовка (ТакП):	100		100	92	8
a.	Совершенствование тактических действий в атаке	15		15	13	2
b.	Совершенствование тактических действий в обороне	15		15	13	2
c.	Совершенствование тактики передвижения в ринге	15		15	13	2
d.	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	16		16	14	2
e.	Спарринг с партнером большей весовой категории	12		12	12	
f.	Спарринг с партнером иной тактики ведения поединка	12		12	12	
g.	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	15		15	15	
2.6.	Психологическая подготовка (ПП):	42		42	39	3
a.	Воспитание психологической подготовленности к занятиям спортом в больших объемах	8		8	8	
b.	Формирование бойцовского характера средствами и методами тренировки	8		8	8	
c.	Освоение методов самодисциплины	8		8	7	1
d.	Формирование психологической устойчивости тренировочными средствами	3		3	3	
e.	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	5		5	4	1
f.	Освоение индивидуального метода настроя на поединок	5		5	4	1
g.	Освоение методов устойчивости соревновательных действий	5		5	5	
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	17		17	17	0
2.8.	Инструкторская практика	8		8	8	0
2.9.	Судейская практика	8		8	8	0
2.10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8		8	8	0
2.11.	Восстановительные мероприятия	8		8	0	8
ИТОГО		832	28	782	670	134

Таблица № 25

Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
свыше трех лет обучения (УТЭ - 5)

№№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теоретическая занятия	Практическая занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
1.	Теоретическая подготовка (ТеорП)		3000	1680	0	0	1320
1.	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных и тренировочных	январь	60	60			

	мероприятий						
2.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств (физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт-явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенность в собственных силах).	февраль	240	120			120
3.	История возникновения олимпийского движения (Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК))	март	240	120			120
4.	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание)	апрель	240	120			120
5.	Физиологические основы физической культуры (Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков).	май	240	120			120
6.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований).	июнь	180	120			60
6.1.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком.	июль	300	120			180
7.	Теоретические основы технико-тактические. Основы техники вида спорта (Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата).	сентябрь	240	120			120
8.	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности).	октябрь	180	120			60
9.	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (Классификация спортивного инвентаря и экипировки по виду спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранению Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям).	ноябрь	60	60			
10.	Правила вида спорта. Положения (регламенты) соревнований.	в течение	240	180			60

	(Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях)	года					
11.	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте (изучение онлайн-курса обучения «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА, антидопинговые правила, ответственность спортсмена	в течение года	480	240			240
12.	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтении тематических мероприятий, «мастер-классов», встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	300	180			120
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретическая занятия	Практическая занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
I.	Теоретическая подготовка	50	28	0	0	22	
II.	Практическая подготовка	782	0	782	670	112	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использование тренажеров, отягощений:	125	0	125	87	38	
a.	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	34	-	34	22	12	
b.	Упражнения для рук и плечевого пояса	27	-	27	20	7	
c.	Упражнения для мышц ног	27	-	27	20	7	
d.	Упражнения для мышц туловища	27	-	27	20	7	
e.	Подвижные и спортивные игры	10	-	10	5	5	
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП) с использование тренажеров, отягощений:	150		150	106	44	
a.	Специализированные упражнения в положении стоя, лежа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	10		10	6	4	
b.	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	30		30	20	10	
c.	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	30		30	20	10	
d.	Спарринги, поединки, схватки	20		20	20		
e.	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	40		40	20	20	
f.	Работа на лапах и боксерских мешках, лапах, пневмогруше и др.	20		20	20		
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях:	33		33	33	0	
2.4.	Техническая подготовка (ТехП):	283		283	268	15	
a.	Совершенствование одиночных и повторных ударов на ближней дистанции в одноименной и	51		51	47	4	

	разноименной стойках					
b.	- одиночные и повторные удары на ближней дистанции, контратаки (одиночные прямые, боковые, снизу удары правой и левой руки в голову и туловище в атаке и ответной контратаке, различные сочетания атакующих повторных ударов левой и правой рукой в голову и туловище, ответных контратакующих повторных ударов левой и правой рукой после контактной защиты и защиты туловищем);	51		51	47	4
c.	Совершенствование двух-ударных комбинаций на ближней дистанции	49		49	45	4
	- с различные сочетания атакующих двух-ударных комбинаций с левой и правой руки в голову и туловище, сочетания ответных контратакующих действий с левой и правой руки после контактной защиты туловищем:	49		49	45	4
d.	Совершенствование серийных ударов на ближней дистанции, контратаки	49		49	45	4
	- атаки сериями ударов на ближней дистанции из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу с левой и правой руки, с головы и туловища, ответные контратаки сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем:	49		49	45	4
e.	Совершенствование ответных контратак сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем	44		44	43	1
f.	Совершенствование комбинационных атак в виде ударов, перемежающихся с защитными действиями	44		44	43	1
g.	Совершенствование индивидуальной техники в поединках с разными соперниками	46		46	45	1
2.5.	Тактическая подготовка (ТакП):	100		100	95	5
a.	Совершенствование тактических действий в атаке	15		15	14	1
b.	Совершенствование тактических действий в обороне	15		15	14	1
c.	Совершенствование тактики передвижения в ринге	15		15	14	1
d.	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	16		16	14	2
e.	Спарринги с партнером большей весовой категории	12		12	12	
f.	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	12		12	12	
g.	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	15		15	15	
2.6.	Психологическая подготовка (ПП):	42		42	40	2
a.	Воспитание психологической подготовленности к занятиям спортом в больших объемах	8		8	8	
b.	Формирование бойцовского характера средствами и методами тренировки	8		8	8	
c.	Освоение методов самодисциплины	8		8	7	1
d.	Формирование психологической устойчивости тренировочными средствами	3		3	3	
e.	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	5		5	5	
f.	Освоение индивидуального метода настроя на поединок	5		5	4	1
g.	Освоение методов устойчивости соревновательных действий	5		5	5	
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	17		17	17	0
2.8.	Инструкторская практика	8		8	8	0

2.9.	Судейская практика	8		8	8	0
2.10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8		8	8	0
2.11.	Восстановительные мероприятия	8		8	0	8
ИТОГО		832	28	782	670	134

Таблица № 26

**Учебно-тематический план
этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)**

№№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объём времени в год (мин.)				
			Всего	Теоретическая занятия	Практическая занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
1.	Теоретическая подготовка (ТеорП)		3720	1920	0	0	1800
1.	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных и тренировочных мероприятий	январь	120	60			60
2.	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта (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.)	февраль	240	120			120
3.	Профилактика травматизма. Перетренированность, недотренированность (Понятие травматизма. Синдром «перетренированности»). Принципы спортивной подготовки.)	март	240	120			120
4.	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. (Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности).	апрель	240	120			120
5.	Тактическая подготовка. (Характеристика тактической подготовки. Общая тактическая подготовка. Классификация стилей тактических действий ведущих спортсменов международного уровня).	май	300	180			120
6.	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. (Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные	июнь	300	180			120

	результаты – специфической и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки).						
6.1.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком.	июль	300	120			180
7.	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психорегулирующие воздействия: дыхательная гимнастика.	август	240	120			120
8.	Медико-биологические средства восстановления; питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств	сентябрь	240	120			120
9.	Психологические подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.	октябрь	240	120			120
10.	Психологические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха	ноябрь	240	120			120
11.	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. (Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений)	в течение года	240	120			120
12.	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте (изучение онлайн-курса обучения «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА, антидопинговые правила, ответственность спортсмена	в течение года	480	240			240
13.	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтению тематических мероприятий, «мастер-классов», встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	300	180			120
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретическая занятия	Практическая занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
I.	Теоретическая подготовка	62	32	0	0	30	

II.	Практическая подготовка	978	0	978	842	136
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использование тренажеров, отягощений:	104	0	104	81	23
a.	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	28	-	28	19	9
b.	Упражнения для рук и плечевого пояса	23	-	23	20	3
c.	Упражнения для мышц ног	23	-	23	20	3
d.	Упражнения для мышц туловища	23	-	23	20	3
e.	Подвижные и спортивные игры	7	-	7	2	5
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП) с использование тренажеров, отягощений:	198		198	175	23
a.	Специализированные упражнения в положении стоя, лежа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	18		18	15	3
b.	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	35		35	30	5
c.	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	35		35	30	5
d.	Спарринги, поединки, схватки	40		40	40	
e.	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	40		40	30	10
f.	Работа на лапах и боксерских мешках, лапах, пневмогруше и др.	30		30	30	
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях:	52		52	52	0
2.4.	Техническая подготовка (ТехП):	354		354	298	56
a.	Расширение арсенала технических и тактических средств ведения боя в разных дистанциях при атаках и контратаках:	44		44	38	6
b.	Совершенствование собственной индивидуальной техники (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), в умении проводить свой тактический план, свои приемы боя	50		50	40	10
c.	Совершенствование в технике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема)	50		50	40	10
d.	Совершенствование подготовительных, наступательных и оборонительных действий (изучение боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий)	70		70	60	10
e.	Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующего соревновательные	70		70	60	10
f.	Совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставить свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон	70		70	60	10
2.5.	Тактическая подготовка (ТакП):	125		125	117	8
a.	Совершенствование тактических действий в атаке	18		18	16	2
b.	Совершенствование тактических действий в обороне	18		18	16	2
c.	Совершенствование тактики передвижения в ринге	18		18	16	2

d.	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	18		18	16	2
e.	Спарринги с партнером большей весовой категории	16		16	16	
f.	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	16		16	16	
g.	Формирование индивидуальной тактики ведения поединка	21		21	21	
2.6.	Психологическая подготовка (ПП):	52		52	47	5
a.	Совершенствование психологической готовности к большим объемам работы	11		11	8	
b.	Совершенствование бойцовского характера средствами и методами тренировки	10		10	10	
c.	Совершенствование методов самодисциплины	8		8	7	1
d.	Совершенствование психологической устойчивости	6		6	5	1
e.	Совершенствование саморегуляции психологических состояний	6		6	5	1
f.	Освоение индивидуального метода настроя на поединок	6		6	5	1
g.	Совершенствование соревновательной надежности	5		5	5	
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	21		21	21	0
2.8.	Инструкторская практика	10		10	10	0
2.9.	Судейская практика	20		20	20	0
2.10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	21		21	21	0
2.11.	Восстановительные мероприятия	21		21	0	21
ИТОГО		1040	32	978	842	166

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

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.

Самые ранние свидетельства подобных состязаний запечатлены ещё на шумерских, египетских и минойских рельефах. Турниры по кулачным боям, напоминающим бокс, проходили ещё в Древней Греции. По-настоящему в Европе кулачный бой стал спортивным единоборством в 688 году до н. э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр. Современный бокс сформировался в Англии в начале XVIII века.

Поскольку в некоторых странах существуют собственные разновидности бокса — французский бокс (смесь савата, английского бокса и фехтования на тростях) во Франции, летхвей в Мьянме, муай-тай в Таиланде, панантукан на Филиппинах — по отношению к наиболее распространённому виду бокса иногда используются термины «английский бокс» или «классический бокс». Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы.

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам видам спорта «бокс» относятся особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» «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 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг»,

«весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования» (далее – «бокс»). Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется подготовка.

16.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «бокс» учитываются Учреждением, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

16.3. Возраст обучающихся на этапах совершенствования 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 всероссийского уровня.

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

16.5. При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

- формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, учитывает возможность перевода обучающихся из других Учреждений;
- определяет максимальную направленность учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- закрепляет за учебно-тренировочными группами педагогический персонал в порядке, утвержденном локальными нормативными актами Учреждения.

16.6. 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 спорта спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

16.7. 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 нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

16.8. Учреждение проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

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

16.9. Требования техники безопасности:

- к занятиям боксом допускаются лица, прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по технике безопасности;
- занятия по боксу проводятся на татами или ринге и должны проходить в соответствующей спортивной форме у тренера-преподавателя и обучающихся;
- обучающимся запрещается тренироваться на спортивных объектах самостоятельно, без тренера;

- спортивный зал должен быть обеспечен средствами пожаротушения и аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшим;
- обеспечены соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий;
- обеспечен исправным состоянием ринга, татами и спортивного инвентаря;
- на учебно-тренировочных занятиях обязательно должна поддерживаться строгая дисциплина и внимание обучающихся;
- во время учебно-тренировочной схватки по сигналу тренера – преподавателя обучающиеся должны немедленно прекратить спарринг;
- спарринг проводить между участниками одинаковой подготовки и весовой категории;
- в необходимых случаях обеспечивать страховку;
- занятия по бегу следует проводить в направлении против часовой стрелки;
- при проведении тренировок по бегу на короткие дистанции следить, чтобы бегуны занимали отдельные дорожки и строго следовали по ним;
- при выполнении потоком (один за другим) беговых, прыжковых, имитационных упражнений соблюдать достаточные интервалы, чтобы не было столкновений.

Тренер-преподаватель обязан:

- проходить к месту занятий первым и уходить последним, убедившись, что все обучающиеся покинули место занятий;
- до начала занятий проверить исправность спортивного оборудования и инвентаря, состояние обучающихся в группе и принять меры в случае недомогания;
- с обучающимися всех возрастов систематически проводить инструктаж по технике безопасности с отметкой в журнале;
- обеспечить последовательное и прочное освоение технических и тактических приемов и особенно защитных действий;
- правильное проведение разминки с соответствующей подготовкой мышечного и связочно-суставного аппаратов;
- тщательное бинтование рук и применение защитных приспособлений;
- правильный подбор спарринг - партнеров.

Тренер-преподаватель несет прямую ответственность за охрану жизни и здоровья обучающихся во время учебно-тренировочных занятий, тренировочных мероприятий и соревнований.

Особое внимание следует уделять воспитательной работе с боксерами, разъясняя им причины травматизма и меры его профилактики. Необходимо добиваться, чтобы боксеры были дисциплинированными, предельно внимательными и бережно относились к спарринг – партнерам.

16.10. Правила вида спорта «бокс».

Бокс является видом спорта с четко установленными правилами, обязательным пунктом, которого является наличие защитного снаряжения на спортсмене. Перед началом боя наличие защитного снаряжения и пригодность для использования проверяет рефери. Главную часть составляют меры во избежание травмы рук. Большинство тренеров не разрешают своим подопечным участвовать в спаррингах без бинтов и боксерских перчаток. Использование этого снаряжения позволяет наносить более сильные удары, а возможность получить травму при этом снижается.

Перед началом боя боксеры договариваются о весе перчаток, так как более легкий вариант позволяет наносить более сильные повреждения. Для защиты зубов, десен и челюсти бойцы носят капу.

Шлем используют в любительском боксе, а также профессионалами во время спаррингов для того, чтобы избежать рассечений и синяков.

Боксерские перчатки.

На соревнованиях выше масштаба субъекта Российской Федерации, спортсмены должны боксировать в красных или синих перчатках (согласно цвету угла соответствующего боксера), которые организаторы соревнований предоставляют в их распоряжение. Перчатки должны соответствовать требованиям Федерации бокса России. На этих соревнованиях боксерам не разрешается выступать в собственных перчатках.

Обязательные требования. Перчатки должны весить 10 унций (284 грамма). Для любых соревнований, проводимых Федерацией бокса России (ФБР), должны использовать только Перчатки Типа Velcro (на липах). Перчатки должны использоваться только чистые и без дефектов. Перчатки бывают маленького (4-8 унций), среднего (10-14 унций), большого (16-18 унций) и экстра большого (20-22 унции) размеров. Определяется размер перчаток по весу – в унциях (1 унция = 28,35 грамм). Перчатки бывают как на шнуровке, так и на липучке. При выборе перчаток нужно руководствоваться весом и классом, в котором проходят поединки. Но в любом случае перчатки должны быть чистыми, не иметь дефектов и плотно облегать обмотанную руку.

Боксерские шлемы.

На соревнованиях среди мужчин (19-40 лет) использование шлемов не разрешено, для всех других соревнований среди женщин, юниоров, девушек, юношей и девочек разных возрастов использование шлемов обязательно.

На всех соревнованиях по боксу боксеры обязаны использовать шлемы, произведенные одним из официальных лицензиатов - производителей боксерской экипировки АИБА или разрешенные Федерацией бокса России. Боксеры должны носить шлемы в соответствии с цветом угла - синий или красный. Шлем должен быть подогнан по форме головы. На соревнованиях уровня выше субъекта РФ шлем должен соответствовать требованиям ФБР. Боксеры должны выходить на ринг в шлемах. Шлем должен быть снят сразу после того, как бой закончен, и до того, как будет объявлен результат. Шлем должен весить максимум 450 грамм (примерно 16 унций). Шлем на соревнованиях разрешен в 3 обязательных размерах (S = Small, M = Medium, L = Large). На всех официальных всероссийских соревнованиях, включенных в ЕКП Минспорта Российской Федерации, боксеры должны пользоваться только шлемами с застежками типа Velcro.

Бинты.

Перед тем как надеть перчатки, боксер обязан под наблюдением судей при участниках забинтовать кисти рук. Длина бинта не может превышать 2,5 метра, а ширина – 5,7 см. Использование любого другого вида лент, резинового или липкого пластыря в качестве бинтов строго запрещается, но фиксация бинтов, на запястье, может использоваться полоска клейкой ленты длиной 7,6 см и шириной 2,5 см. Бинты выполняются из эластичного хлопкового материала с застежкой Velcro.

Бинты – это первый слой защиты рук. Они фиксируют кости и запястье, защищая кости рук от вывихов, переломов, ушибов и растяжений. Кроме того, бинты впитывают пот, тем самым сохраняя боксерские перчатки и удлиняя срок их службы. Бинты бывают хлопковые и марлевые, длиной 2,5-4,5 метра и шириной 40-50 мм. Все бинты, имеющиеся в продаже, снабжены с одной стороны петелькой для пальца, а с другой липучкой для фиксации.

Капы.

Боксер должен использовать капу во всех боях. Капа подгоняется по форме зубов и является предметом индивидуальной экипировки боксера. Запрещается использование капы красного цвета или частично красного цвета. Намеренное выплевывание капы (назубника), не являющееся следствием правильного удара, приведет к обязательному предупреждению боксера. Если капа выпадает у боксера в третий раз, то он также получает

обязательное предупреждение. Капа позволяет защитить язык и зубы. Капа должна плотно прилегать к зубам и не затруднять дыхание.

Защитная раковина.

Во всех боях участники мужского пола должны носить защитную паховую раковину, а также дополнительно они могут иметь защитный бандаж. Защитная раковина не должна выступать за линию пояса.

Женщины - боксеры обязаны носить защитные паховый и грудной протекторы. Защита женской груди должна быть сконструирована таким образом, чтобы предохранять мягкую, выступающую часть груди. Грудная защита не должна закрывать грудную кость. Левая и правая части защиты соединяются тонкой материей. Для поддержания грудной защиты допускается использование бюстгальтерных бретелек. Грудная защита не должна иметь металлических частей, за исключением замков на спине боксера.

Боксерская униформа

Участники должны боксировать в легкой обуви без шипов и каблучков, в носках не выше колена, в боксерских трусах, имеющих не менее трех резинок в поясе, и в майке, закрывающей грудь и спину. На соревнованиях выше масштаба субъекта РФ боксеры обязаны выступать в красном или синем шлеме, красной или синей майке и трусах, в зависимости от цвета их угла. Трусы не должны быть короче середины бедра, не могут закрывать колено и не должны быть выше линии пояса. Линия пояса - это воображаемая линия от пупа до верхней части бедер, она не должна находиться на пупе. Если майка и трусы (юбка) одного цвета, необходимо четко обозначить линию пояса при помощи эластичного пояса контрастной расцветки шириной 6 - 10 см (линия пояса - воображаемая линия, проведенная от пупа до верхней части бедер).

Женщины-боксеры обязаны носить в зависимости от цвета угла ринга майку синего или красного цвета, трусы (шорты) или юбку (по выбору) не выше 2/3 бедра и не ниже колена. Сетки для волос, резинки или прочие вспомогательные элементы могут использоваться для крепления волос под шлемом. Запрещаются заколки или любые детали из металла, пластмассы, дерева или любого другого твердого материала.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учреждение, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должно обеспечить соблюдение

требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

17. Требования к материально-техническим условиям 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 № 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 №61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 27);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица № 28);
- обеспечение спортивной экипировкой, выдаваемой в индивидуальное пользование (таблица № 29);
- 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 № 27

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения спортивной подготовки**

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

38.	Снаряд тренировочный "пунктбол"	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена "досянг" (25 мм х 1 м х 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

Таблица № 28

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

Таблица № 29

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

18. Кадровые условия реализации Программы.

18.1. В деятельности по реализации Программы в Учреждении участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора;
- педагогические работники: тренер-преподаватель по боксу, тренер-преподаватель по ОФП;
- иные работники: инструктор-методист ФСО.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапе совершенствования 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).

В Учреждении наряду с должностями педагогических работников предусматриваются должности административно-хозяйственных, учебно-вспомогательных, медицинских и иных работников, осуществляющих вспомогательные функции.

Численный состав работников учреждения должен быть доступным для гарантированного выполнения его функции, задач и объемов услуг (работ), установленных учредителем.

18.2. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952 н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203),

профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.3. В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели Учреждения не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

19. Информационно – методические условия реализации Программ.

19.1. *Перечень информационных и литературных источников:*

1. Федеральный закон от 04 декабря 2007 № 329 - ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 30 апреля 2021 № 127 – ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и «Об образовании в Российской Федерации».
4. Конституция Российской Федерации.
5. Трудовой кодекс Российской Федерации.
6. Бюджетный кодекс Российской Федерации.
7. Закон Краснодарского края от 10 мая 2011 № 2223 – КС «О физической культуре и спорте в Краснодарском крае».
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».
9. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 № 1055 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2022 № 1357 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

12. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2017 №1018 «Об утверждении правил вида спорта «Бокс» (с изменениями и дополнениями).

13. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 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».

14. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 11 апреля 2022 № 324 «Об утверждении порядка осуществления общероссийскими федерациями и их представителями общественного контроля за соблюдением организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, федеральных стандартов спортивной подготовки по соответствующим видам спорта» (зарегистрирован Минюстом РФ 18 мая 2022 г., регистрационный № 68508).

15. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 февраля 2017 № 108 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрирован Минюстом РФ 21 марта 2017г., регистрационный № 46058).

16. Всемирный антидопинговый кодекс 2021 года, утвержден Всемирным антидопинговым агентством 07.11.2019 г.;

17. Международные стандарты Всемирного антидопингового агентства (ВАДА).

18. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства. Принят Всемирным антидопинговым агентством, Национальной антидопинговой организацией РУСАДА, Москва, 2009.

19. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 июня 2021 № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

20. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2021 № 998 «Об утверждении методических рекомендаций по совершенствованию ведения антидопинговой политики в субъектах Российской Федерации, общероссийских спортивных федерациях и региональных спортивных федерациях».

21. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 23 августа 2017 «Об утверждении образовательных антидопинговых программ, разработанных для различных типов образовательных организаций и организаций, осуществляющих спортивную подготовку».

22. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916 н (зарегистрирован Минюстом РФ 14 октября 2011, регистрационный № 22054).

23. Приказ Минтруда России от 24 декабря 2020 №952 н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель» (зарегистрирован Минюстом РФ 25 января 2021, регистрационный № 62203).

24. Приказ Минтруда России от 28 марта 2019 № 191 н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер» (зарегистрирован Минюстом РФ 25 апреля 2019, регистрационный № 54519).

25. Приказ Минтруда России от 21 апреля 2022 №237 н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуре и спорта» (зарегистрирован Минюстом РФ 27 мая 2022, регистрационный № 68615).

26. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др. – 5е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2012-72с.

27. Практика бокса. Учебное пособие для образовательных учреждений профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 – «Физическая культура» и для индивидуального пользования/ В.А. Макаров и др.: - Краснодар: Неоглори: 2012.-399 () с.: ил.

28. Капилевич Л.В. Биохимия человека, часть 2: Основы спортивной фармакологии, недопинговые фармакологические средства, 2016 г.

29. Макарова Г.А. Фармакологическое обеспечение в системе подготовки спортсменов. М.: Советский спорт, 2003. – 160 с.
30. Гольберг Н.Д., Дондуковская Р.Р. Питание юных спортсменов/ Москва: Советский спорт, 2007 – 240 с.
31. Остьянов В.Н., И.И. Гайдамак. Бокс: обучение и тренировка / Киев; Олимпийская литература, 2001.
32. Осколов В.А. «Бокс: Обучение и тренировка новичка», Учебное пособие, Волгоградская государственная академия физической культуры, 2003 г., 116 с.
33. Пашинцев В.Г. «Удары пушечной силы. методика увеличения силы удара»: монография, Советский спорт, 2007 г., 96 с.
34. Бокс: Учебник. Под ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФИС, 1979.
35. Бабушкин Г.Д., Мельников В.М./ «Общая и спортивная психология» Учеб. – Омск: СибГАФК. ч.2: Основы спортивной психологии. – 2014 г. – 192 с.
36. Макаров В.А. / Кубанский бокс: страницы истории – Краснодарская краевая общественная организация «Федерация бокса», Краснодар: Книга, 2018. – 600с.: ил.

19.2. Перечень аудиовизуальных средств:

1. Визуально-звуковая система «Электронный гонг-таймер».
2. Онлайн – трансляции региональных, всероссийских международных соревнований.
3. Кино и фото-съемка соревновательных выступлений, выполнения отдельных технических элементов.
4. Обучающее видео по боксу «Бинтование кистей рук в боксе».

19.3. Перечень интернет - ресурсов:

1. Министерство спорта Российской Федерации (официальный сайт) – www.minsport.gov.ru.
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации (официальный сайт) – www.minobrnauki.gov.ru.
3. Министерство просвещения Российской Федерации (официальный сайт) - www.edu.gov.ru.
4. Федерация бокса России (официальный сайт) – <http://www.boxing-fbr.ru/>
5. Официальный сайт Всемирное антидопинговое агентство (официальный сайт ВАДА). – URL: <http://www.wada-ama.org/en/>

6. Российское антидопинговое агентство РУСАДА (официальный сайт) - <https://rusada.ru/>
7. Сервис по проверке списка запрещенных препаратов (официальный сайт) - <https://rusada.ru/substances/prohibited-list/>
8. Министерство спорта Краснодарского края
<https://kubansport.krasnodar.ru/>
9. Федеральный центр подготовки спортивного резерва (официальный сайт) – <https://fcpsr.ru/>
10. Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания (официальный сайт) – <https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/>
11. Российский государственный университет физической культуры, спорта и туризма (официальный сайт) – <https://www.sportedu.ru/>
12. Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта (официальный сайт) - <http://lesgaft.spb.ru/>
13. Санкт – Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры (официальный сайт) - <https://www.spbniifk.ru/>
14. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту (официальный сайт) - <http://lib.sportedu.ru/>
15. Теория и методика физического воспитания и спорта (официальный сайт) - <https://www.fizkulturaisport.ru/>
16. Технология спортивной тренировки (официальный сайт) - <https://www.sportedu.ru/>
17. Спортивная медицина – информационный интернет-портал - <https://www.sportmedicine.ru/>
18. Психологическая подготовка - <https://www.gokarting.ru/articles/93/>
19. Информационный портал «Спортивная справка». - <https://www.sportspravka.com/>
20. Про спорт и легендарных спортсменов - <https://www.psls.ru/>
21. Правильный подход! Техника выполнения, правильное питание, силовая подготовка, биомеханика и метрология в спорте - <https://podhod.nm.ru/modern.html>.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430584

Владелец Забураев Сергей Александрович

Действителен с 22.04.2024 по 22.04.2025