

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по боксу города Пензы»

Принята
педагогическим советом
Протокол
от «27» декабря 2022 г.

Утверждаю
Директор  А.Ш. Рахматулин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

*(разработана на основе Федерального стандарта спортивной
подготовки по виду спорта «бокс», утверждённого приказом
Минспорта России от 22 ноября 2022г. № 1055)*

Срок реализации Программы:

- Этап начальной подготовки – 3 года
- Тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет
- Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Составитель: Аверьянова В.Н.,
заместитель директора по СР
МБУ ДО СШОР по боксу г. Пензы

г. Пенза
2022 г.

Содержание

<i>№ п/п</i>	<i>Раздел</i>	<i>Стр.</i>
I	Общие положения	4
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»	5
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст зачисления лиц на этап спортивной подготовки, наполняемость групп на этапах спортивной подготовки	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3.	Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия	10
2.5.	Спортивные соревнования	11
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план	14
	Примерный годовой учебно-тренировочный план	15
	Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки этапа начальной подготовки до года обучения	16
	Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки этапа начальной подготовки свыше года обучения	16
	Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет обучения	17
	Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет обучения	17
	Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки этапа ССМ	18
	Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки этапа ВСМ	18
2.7.	Календарный план воспитательной работы	19
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.9.	Инструкторская и судейская практика	27
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств по этапам спортивной подготовки	30
III.	Система контроля	32
3.1.	Виды контроля	32
3.2.	Требования к результатам прохождения Программы спортивной подготовки	33
3.3.	Оценка результатов освоения Программы	35
	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по	35

	ОФП и СФП для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки	
IV.	Рабочая программа по виду спорта «Бокс»	40
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	40
	Программный материал учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	40
	Программный материал учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	44
	Программный материал учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства	48
4.4.	Учебно-тематический план	51
	Примерный годовой учебно-тематический план по теоретической подготовке	51
V.	Методическое сопровождение учебно-тренировочных занятий	59
	Принципы спортивной тренировки	59
	Средства спортивной тренировки	60
	Методы спортивной тренировки	61
	Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочного занятия	61
VI.	Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»	62
VII.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	64
	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	64
	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	65
	Обеспечение спортивной экипировкой	66
	Кадровые условия реализации Программы	66
	Информационно-методические условия реализации Программы	67
	Приложение №1	68

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по

виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по боксу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 года № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс»¹ (далее – ФССП).

Программа разработана МБУ ДО СШОР по боксу г. Пензы (далее- Спортивная школа) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2022 года №1357, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 04 декабря 2007 года № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 года № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
- Приказа Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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» (с изменениями и дополнениями);
- Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП2.4.3648-20 — «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Методических рекомендаций федерального государственного бюджетного учреждения «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» от 06 февраля 2023 года «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта», приказа Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2022 года №1357 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

¹ (зарегистрирован в Минюстом России 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71712)

Данная программа адаптирована под реальные условия муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва по боксу города Пензы» (далее – Спортивная школа).

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физической совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одарённых детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

1.2. 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, воспитание спортсменов высокой квалификации, подготовка спортивного резерва спортивных сборных команд.

В цели программы входит создание условий, способствующих разностороннему физическому развитию личности, укреплению здоровья обучающихся и приобщение их к нравственным спортивным ценностям посредством занятия боксом.

Данная программа включает в себя весь комплекс параметров подготовки спортсменов и отражает периодизацию тренировки - от начальной подготовки до высшего спортивного мастерства.

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «бокс», проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно - тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

БОКС (англ. «boxing», от «box» – «бить кулаком, боксировать») – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары только сжатыми кулаками, защищенными специальной перчаткой.

Бокс развивался из кулачного боя - самобытного спортивного упражнения, широко распространенного у многих народов.

По мере развития бокса разрабатывались и регламентировались его правила, техника и тактика боя, специальные методы подготовки и тренировки.

Бокс - сложный и мужественный вид спорта приобрел в дальнейшем большое признание не только как эффективное средство в деле разностороннего физического развития, но и как средство морально-волевого и эстетического воспитания.

Бокс отличается высокой скоростью, отличной координацией и реакцией участников, и требует от спортсменов не только хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости, но и психологической подготовки. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические

навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Бой двух спортсменов (поединок) это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания.

Поединок (бой двух спортсменов) проводится в соответствии с официальными правилами соревнований по боксу на специальной площадке - ринге.

За соблюдением правил следит судья на ринге – рефери. Он контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов и завершается победой одного из соперников.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений.

Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Подготовка боксёра по программе спортивной подготовки в Учреждении – многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся.

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении проводится в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели, из которых 46 недель учебно-тренировочных занятий, непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - в условиях оздоровительного лагеря спортивного профиля и (или) по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 9 до 18 лет и старше.

Спортивная подготовка по виду спорта «бокс» в Учреждении осуществляется в рамках образовательной деятельности, направлена на физическое воспитание и физическое развитие спортсменов, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст зачисления лиц на этап спортивной подготовки, наполняемость групп на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст зачисления лиц на этап спортивной подготовки	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	с 9 лет	до 10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	с 12 лет	до 8
Этап совершенствования спортивного	не ограничивается	с 14 лет	до 4

мастерства			
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	с 16 лет	от 1

Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы на этапы спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные группы по этапам спортивной подготовки формируются с учетом:

- возраста обучающегося;
 - наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «бокс»;
 - объемов недельной тренировочной нагрузки;
 - спортивных результатов;
 - выполнения разрядных нормативов;
 - выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- Возможен перевод обучающихся из других Организаций.

На этап начальной подготовки первого года обучения зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься боксом, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдавшие контрольные нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе.

Зачисление (перевод) в группу по годам обучения на данном этапе производится при условии отсутствия медицинских противопоказаний для дальнейших занятий боксом, успешной сдаче контрольных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке.

Выполнение спортивного разряда для перевода по годам обучения на данном этапе не предусмотрено.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не моложе 12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий боксом, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе.

Зачисление (перевод) в группу по годам обучения на данном этапе производится при условии отсутствия медицинских противопоказаний для дальнейших занятий боксом (по результатам углубленного медицинского осмотра), успешной сдаче контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, выполнения разрядных нормативов по виду спорта в соответствии с требованиями ЕВСК, с учетом спортивных результатов, показанных в предшествующем учебном году.

Уровень спортивной квалификации в период обучения: юношеские разряды, 3, 2, 1 спортивный разряд;

На этап спортивного совершенствования зачисляются (переводятся) лица не моложе 14 лет, выполнившие (подтвердившие) норматив «Кандидат в мастера спорта» в соответствии с требованиями ЕВСК, не имеющие медицинских противопоказаний (по результатам углубленного медицинского осмотра) для освоения программы на данном этапе, успешно сдавшие контрольно-переводные

нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе, с учетом спортивных результатов, показанных в предшествующем учебном году.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица не моложе 16 лет, не имеющие медицинских противопоказаний (по результатам углубленного медицинского осмотра) для освоения программы на данном этапе, успешно сдавшие контрольно-переводные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе, выполнившие (подтвердившие) норматив «Мастер спорта России» в соответствии с требованиями ЕВСК,

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю*	6	9	12	18	20	24
Общее количество часов в год	312	468	624	936	1040	1248

*Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

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

Для реализации Программы применяются основные формы спортивной подготовки - учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) и иные виды (формы), в том числе с использованием дистанционных технологий:

- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализа учебных кинофильмов, кино- или видеозаписей, просмотра соревнований);
- работа по индивидуальным планам;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и медицинский контроль;
- участие в соревнованиях, учебно-тренировочных мероприятиях (сборах);
- инструкторская и судейская практика обучающихся.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

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

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет и старше допускается окончание занятий в 21.00 часов.

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

Содержание учебно-тренировочных занятий должно соответствовать утвержденной образовательной программе.

2.4. Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия (сборы), являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса.

Виды, направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяются этапом спортивной подготовки, календарным планом спортивных мероприятий, планом углубленного медицинского обследования (УМО), уровнем спортивных соревнований.

Виды учебно-тренировочных мероприятий, их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице:

Учебно-тренировочные мероприятия по этапам спортивной подготовки

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21

1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Количественный состав участников учебно-тренировочных сборов определяется с учетом утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения, формируемого на текущий год, на основе

Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, Единого календарного плана спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, а также на основании положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях, но не более 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин).

2.5. Спортивные соревнования

Вид спорта «бокс» входит в программу Олимпийских игр и включен во Всероссийский реестр видов спорта под номером 0250001611 Я.

Согласно Правил по виду спорта «бокс» участники соревнований, в зависимости от возраста, делятся на следующие группы:

Наименование группы	Возраст
Мальчики и девочки (младший возраст)	12 лет
Юноши и девушки (средний возраст)	13-14 лет
Юноши и девушки (старший возраст)	15-16 лет
Юниоры и юниорки (средний возраст)	17-18 лет
Юниоры и юниорки (старший возраст)	19-22 года
Мужчины и женщины	19-40 лет

Официальные спортивные соревнования проводятся в следующих спортивных дисциплинах (весовых категориях):

Терминология, употребляемая при обозначении весовых категорий	Юноши 13 - 14 лет	Девушки 13 - 14 лет	Юноши и девушки 15- 16 лет	Женщины 19 -40 лет и юниорки 17 - 18 лет, 19 - 22	Мужчины 19 -40 лет и юниоры 17 - 18 лет, 19 - 22 года
	до кг	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая супернаилегчайшая		34 - 36			
Вторая супернаилегчайшая		38			
Первая суперлегчайшая	37 - 40	40	-	-	-
Вторая суперлегчайшая	42	42	-	-	-
Третья суперлегчайшая	44	44	-	-	-
Суперлегчайшая	46	46	44 - 46	-	-
Первая наилегчайшая	48	48	48	45 - 48	46 - 48
Наилегчайшая	50	51	50	50	51
Первая легчайшая	52	-	52	52	54
Легчайшая	54	54	54	54	57
Полулегкая	57	57	57	57	60
Легкая	60	60	60	60	63,5
Первая полусредняя	63	64	63	63	67

Вторая полусредняя	66	-	66	66	71
Первая средняя	70	70	70	70	75
Средняя	75	-	75	75	80
Полутяжелая	80	-	80	81	86
Тяжелая	90	-	80+	81+	92
Супертяжелая	-	-	-	-	92+

Спортивное соревнование среди спортсменов или команд спортсменов по различным спортивным дисциплинам проводится по утвержденному организатором соревнований положению (регламенту) в целях выявления лучшего участника состязания.

Спортивная школа направляет обучающихся на спортивные соревнования на основании утвержденного календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения.

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- 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 медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

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

- наличие сертификата РУСАДА, подтверждающего прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг» и обладание базовыми знаниями антидопинговых правил.

Объем соревновательной деятельности

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

Начинающие спортсмены допускаются к соревнованиям не ранее, чем через три месяца после начала занятий боксом.

Согласно Правил вида спорта «бокс», в соответствии с возрастными группами участников соревнований, устанавливаются различные требования по максимальному количеству разрешенных на соревнованиях боев и требуемому количеству дней отдыха.

Требования по максимальному количеству разрешенных на соревнованиях боев и требуемому количеству дней отдыха между боями

Возраст боксеров	Максимальное количество боев на соревнованиях/Количество дней отдыха между боями.		
	До чемпионата (первенства) включительно		
	Субъекта Российской Федерации	Федерального округа (ФСО)	России
Мальчики и девочки (12 лет)	2/1	2/1	2/1
Юноши и девушки (13-14 лет)	3/1	4/1	5/2
Девушки (15-16 лет)	3/1	4/1	5/2
Юноши (15-16 лет)	4/1	4/1	5/1
Юниоры и юниорки (17-18 лет), юниоры и юниорки (19-22 года)	5/1	5/1	5/1
Мужчины, женщины	5/1	5/1	5/1

Во всех случаях боксер не должен проводить более одного боя в день.

Минимальный период отдыха между боями на соревнованиях составляет не менее 12 часов.

Продолжительность и количество раундов на соревнованиях устанавливаются в зависимости от возраста и квалификации боксеров.

Возраст	Начинающие спортсмены	III спортивный разряд и выше
Мальчики, девочки	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1 минуте
Юноши, девушки (13-14 лет)	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1,5 минуты
Юноши, девушки (15-16 лет)	3 раунда по 1,5 минуты	3 раунда по 2 минуты
Юниорки (17-18 лет), юниорки (19-22 года), женщины	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты
Юниоры (17-18 лет), юниоры (19-22 года), мужчины	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты

Дополнительный раунд назначаться не может. Перерыв между раундами составляет одну минуту.

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

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).

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

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

Представленные в учебном плане теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются спортивной

школой самостоятельно. Указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Годовой учебно-тренировочный план составляется и утверждается спортивной школой ежегодно с учетом ФССП по виду спорта «бокс».

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	9	12	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	140	180	136	160	140	120
2.	Специальная физическая подготовка	35	70	112	180	210	250
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	18	28	32	37
4.	Техническая подготовка	92	150	230	340	350	387
5.	Тактическая подготовка	25	42	62	144	180	260
6.	Теоретическая подготовка	6	8	18	20	30	32
7.	Психологическая подготовка	6	10	20	22	24	32
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	6	8	8
9.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	20	24	30
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	4	6	6	10
12.	Восстановительные мероприятия			8	10	36	82
Общее количество часов в год		312	468	624	936	1040	1248

Годовой объем учебно-тренировочной нагрузки для обучающихся может быть сокращён. Основанием для сокращения является травма или болезнь обучающегося. Иные причины снижения годового объема учебно-тренировочной нагрузки обучающегося решаются в индивидуальном порядке тренерским советом.

Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки

этапа начальной подготовки до года обучения

Виды подготовки и иные мероприятия		Месяцы											Итого часов	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII
1	Общая физическая подготовка	13	13	12	12	12	13	14	14	13	12	6	6	140
2	Специальная физическая подготовка	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	-	-	35
3	Техническая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	6	6	92
4	Тактическая подготовка	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	-	-	25
5	Теоретическая подготовка	1	1	1	-	1	-	1	-	1	-	-	-	6
	Психологическая подготовка	1	-	1	1	1		1		1				6
6	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
7	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4
Всего за месяц:		30	28	29	28	29	27	30	28	34	25	12	12	312
Всего за год:		312												

Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки этапа начальной подготовки свыше года обучения

Виды подготовки и иные мероприятия		Месяцы											Итого часов	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII
1	Общая физическая подготовка	16	16	16	15	15	15	15	15	15	14	14	14	180
2	Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	6	6	5	6	5	70
3	Техническая подготовка	13	14	13	14	13	11	11	11	14	16	10	10	150
4	Тактическая подготовка	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	-	-	42
5	Теоретическая подготовка	1	1	-	1	-	1	1	1	1	-	1	-	8
6	Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	1	10
7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	4
8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4
Всего за месяц:		43	42	41	41	40	38	38	38	47	39	31	30	468
Всего за год:		468												

Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) до трех лет обучения

Виды подготовки и иные мероприятия		Месяцы											Итого часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	

1	Общая физическая подготовка	11	10	11	10	11	11	10	10	11	11	15	15	136
2	Специальная физическая подготовка	11	12	11	11	11	11	12	11	11	11	-	-	112
3	Участие в спортивных соревнованиях	1	1	2	2	2	2	2	2	2	-	-	2	18
4	Техническая подготовка	23	25	14	24	19	21	11	21	23	25	17	7	230
5	Тактическая подготовка	6	6	6	6	6	6	6	8	6	6	-	-	62
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	18
7	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	-	-	2	20
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	6
9	Инструкторская и судейская практика	1	1	2	1	2	1	1	1	-	-	-	-	10
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	4
11	Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	1	8
Всего за месяц:		59	60	51	59	56	57	47	62	61	54	32	27	624
Всего за год:		624												

Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) свыше трех лет обучения

Виды подготовки и иные мероприятия		Месяцы												Итого часов
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	
1	Общая физическая подготовка	14	14	13	14	13	14	13	14	13	14	12	12	160
2	Специальная физическая подготовка	16	15	16	15	15	15	15	16	15	14	14	14	180
3	Участие в спортивных соревнованиях	2	2	3	3	3	3	3	3	3	1	-	2	28
4	Техническая подготовка	28	29	29	29	29	28	28	28	28	28	28	28	340
5	Тактическая подготовка	16	16	16	10	8	13	10	8	16	13	8	10	144
6	Теоретическая подготовка	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	-	1	20
7	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	22
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	6
9	Инструкторская и судейская практика	2	3	3	3	3	2	2	2	-	-	-	-	20
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	6
11	Восстановительные мероприятия		1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	1	10
Всего за месяц:		87	84	85	79	75	80	76	83	80	75	63	69	936

**Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки этапа
ССМ**

Виды подготовки и иные мероприятия		Месяцы											Итого часов	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII
1	Общая физическая подготовка	12	12	11	12	11	12	11	12	11	12	12	12	140
2	Специальная физическая подготовка	18	18	18	17	18	18	17	18	17	17	17	17	210
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	2	1	3	4	3	3	3	3	1	32
4	Техническая подготовка	29	29	30	30	30	30	30	30	29	28	28	27	350
5	Тактическая подготовка	15	15	15	15	15	15	16	16	15	14	15	14	180
6	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	1	30
7	Психологическая подготовка	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	-	-	24
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4								4				8
9	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	2	2	2	-	-	-	24
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	6
11	Восстановительные мероприятия	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
Всего за месяц:		95	88	89	88	85	90	88	93	89	81	79	75	1040
Всего за год:		1040												

**Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки этапа
ВСМ**

Виды подготовки и иные мероприятия		Месяцы											Итого часов	
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII		VIII
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	120
2	Специальная физическая подготовка	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	20	20	250
3	Участие в спортивных соревнованиях	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	37
4	Техническая подготовка	33	33	32	33	32	32	32	32	32	32	32	32	387
5	Тактическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	20	20	260
6	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	32
7	Психологическая подготовка	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	-	-	32
8	Контрольные мероприятия (тестирование)	4								4				8

	и контроль)													
9	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	30
10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	10
11	Восстановительные мероприятия	7	7	7	7	6	7	7	6	6	6	8	8	82
Всего за месяц:		114	105	105	105	104	104	105	107	106	102	95	95	1248
Всего за год:		1248												

2.7. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Задачи:

1. Формировать гражданское самосознание, ответственность за судьбу Родины, потребность в здоровом образе жизни, активной жизненной позиции;
2. Развивать коммуникативную компетентность, способность к эффективному межличностному взаимодействию, совместной работе в коллективе и группе;
3. Расширять гуманистическое отношение к окружающему миру, приобщение к общечеловеческим ценностям, освоение, усвоение, присвоение этих ценностей;
4. Формировать направленность на сотрудничество с людьми, оказание помощи и поддержки окружающим, ответственности за общее дело и работу в коллективе.
5. Координировать деятельность и взаимодействие всех звеньев системы образования;
6. Совершенствовать коммуникативные умения, навыки работать в системе «тренер-преподаватель – обучающийся – родитель».
7. Повышать уровень профессиональной культуры и педагогического мастерства тренеров-преподавателей для сохранения стабильно положительных результатов в обучении и воспитании обучающихся.

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<i>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</i> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного	В течение года

		судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	
1.2.	Инструкторская практика	<i>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</i> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2. Здоровьесбережение			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<i>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</i> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта; - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<i>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</i> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3. Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

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

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

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В спортивной школе осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися

занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/уроков/викторин для обучающихся и тренеров-преподавателей спортивной школы, а также родителей (законных представителей) обучающихся;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это

означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, размещается на информационном стенде и в разделе «Антидопинг» на сайте спортивной школы со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения мероприятий	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в спортивной школе
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в спортивной школе
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в спортивной школе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в спортивной школе
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным

			за антидопинговое обеспечение в спортивной школе
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в спортивной школе
	Практическое занятие» Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в спортивной школе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в спортивной школе
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в спортивной школе
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике. Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в спортивной школе
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в спортивной школе
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных	по	Согласовать с ответственным

	антидопинговых мероприятий	назначению	за антидопинговое обеспечение в регионе
--	----------------------------	------------	---

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией).

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

2.9. Инструкторская и судейская практика

Инструкторско-судейская практика является продолжением учебно-тренировочного процесса боксёров, способствует овладению практическими навыками преподавания и судейства бокса.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

В основе инструкторской практики лежит принятая методика обучения боксу. Выполняя роль инструктора, боксёры учатся последовательно изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важные элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен:

- правильно подавать команду для исполнения действия;
- уметь находить и исправлять ошибки;
- рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструктор принимает участие в соревнованиях в качестве секунданта у боксёра-новичка.

Судейская практика даёт возможность боксёрам получить квалификацию судьи по боксу. Судейскую теорию получают на семинарах, судейскую практику спортсмены получают на соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

1 год обучения

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке.

- выполнение заданий по построению и перестроению группы.
- проведение комплексов упражнений по физической и технической подготовке.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника секретаря соревнований по боксу.

2 год обучения

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по этому комплексу занятий с группой.
- проведение подготовительной, основной частей учебно-тренировочного занятия.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей секретаря соревнований по боксу.

3 года обучения и выше

Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке;

- составление конспектов занятий;
- составление положения о соревнованиях;

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- практика судейства на внутренних, муниципальных соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- проведение занятий по совершенствованию техники.
- составление комплекса упражнений для совершенствования индивидуального тактического мастерства.
- проведение учебно-тренировочных занятий с одним-двумя боксёрами.
- установка на предстоящий бой или спарринг, разбор прошедшего поединка.
- участие в организации и проведении соревнований на муниципальном уровне.
- составление рабочих планов, конспектов занятий. Составление Положения о соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- практика судейства на муниципальных, областных соревнованиях (помощник секретаря, бокового судьи, судьи при участниках).

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
----------------------------	-------------	------------------	--

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика:		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

2.10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств по этапам спортивной подготовки

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Медицинское обеспечение обучающихся спортивной школы является составной частью учебно-тренировочного процесса и включает комплекс мероприятий по организации и оказанию обучающимся медицинской помощи, в том числе направленной на улучшение адаптации к повышенным физическим и психоэмоциональным нагрузкам, поддержание высокой физической работоспособности, обеспечение достижения высших спортивных результатов.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	Предварительные медицинские осмотры
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	Предварительные медицинские осмотры
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 6 месяцев

высшего спортивного мастерства	(в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

Спортивная школа осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющих проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся спортивной школы осуществляется специалистами ГБУЗ «Областной врачебно-физкультурный диспансер» и включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования (УМО), этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

По результатам медицинского обследования оформляется медицинское заключение о допуске к прохождению спортивной подготовки в спортивной школе, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки или занятиям спортом.

Основанием для допуска к учебно-тренировочным занятиям на этапах спортивной подготовки и к участию в спортивных соревнованиях является наличие у обучающегося медицинского заключения об отсутствии противопоказаний для занятий избранным видом спорта.

Этапное медицинское обследование спортсменов проводится на различных этапах спортивной подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. В период соревнований может осуществляться в сокращенном объеме с учетом необходимости и поставленных в программе спортивной подготовки задач.

В процессе этапного медицинского обследования производится определение состояния здоровья, показателей физической работоспособности и подготовленности спортсменов до (после) завершения определенного этапа подготовки.

Текущие медицинские обследования спортсменов осуществляются постоянно для оперативного контроля состояния их здоровья и динамики адаптации организма к тренировочным нагрузкам.

Врачебно-педагогические наблюдения проводятся за спортсменами в процессе учебно-тренировочных занятий и соревнований для определения уровня готовности и оценки эффективности принятой методики тренировки.

На основании проведенного врачебно-педагогического наблюдения составляются врачебные рекомендации по режиму тренировок (занятий), коррекции программы спортивной подготовки и должны учитываться тренером – преподавателем и спортсменом при планировании учебно-тренировочного процесса.

III. Система контроля

Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Целью контроля является оптимизация процесса спортивной подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

3.1. Виды контроля

В практике спорта принято выделять три вида контроля:

1. Этапный контроль.
2. Текущий контроль.
3. Оперативный контроль.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение периода, этапа, года или ряда лет.

Этапный контроль решает задачи оценки специальных знаний, умений и навыков спортсмена, уровня закрепления их. Периодическая проверка проводится в виде контрольно - переводных нормативов (1 раз в год), проверки технической подготовленности (по мере необходимости) и соревнований.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями спортивной школы в процессе беседы и наблюдения за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе тренировки и после нее, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

3.2. Требования к результатам прохождения Программы спортивной подготовки

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации - спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

получить уровень спортивной квалификации - спортивное звание «Мастер спорта России», необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации.

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации обучающегося на следующий спортивный сезон допускается по решению тренерского совета спортивной школы, в случае невозможности ее проведения по причине болезни (временной нетрудоспособности), травмы обучающегося.

В случае, если на одном из этапов прохождения спортивной подготовки обучающимся его результаты не соответствуют требованиям, установленным Программой, то при отсутствии уважительных причин (травма, временная нетрудоспособность и др.), приведших к невыполнению программного материала на данном этапе, обучающийся отчисляется. При наличии уважительной причины, благоприятного прогноза по состоянию здоровья, спортивных перспектив такого обучающегося, по решению тренерского совета, ему может быть дан шанс на прохождение спортивной подготовки на данном этапе.

Отдельные лица, проходящие спортивную подготовку, не достигшие установленного возраста для перевода в группу следующего тренировочного года (этапа), в исключительных случаях, могут быть переведены в группу следующего тренировочного года (этапа) раньше срока на основании решения тренерского, педагогического совета с учётом достигнутых спортивных результатов.

3.3. Оценка результатов освоения Программы

Оценочный материал представлен контрольными и контрольно-переводными нормативами (испытаниями) по виду спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по ОФП и СФП для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки

этап начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в 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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
3.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
3.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
4. Нормативы специальной физической подготовки						
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
			-	-	7	6

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

N 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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			150 135
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,0 10,4
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет			
3.1.	Бег на 60 м	с	не более
			9,2 10,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			9.40 11.40
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			24 10
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			8 2
3.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+6 +8
3.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			190 160
3.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее
			39 34
4. Нормативы специальной физической подготовки			
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			7,8 8,8
5. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
5.1.	Бег на 100 м	с	не более
			14,3 17,2
5.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более
			- 11.20
5.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более
			14.30 -
5.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			31 11
5.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее
			11 2
5.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее
			+8 +9
5.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее

	ногами		210	170
5.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
6. Нормативы специальной физической подготовки				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
7.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Этап совершенствования спортивного мастерства

N 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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
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	
			12	8

3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
5. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
5.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
5.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
5.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
5.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
5.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
5.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
5.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
5.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
6. Нормативы специальной физической подготовки				
6.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
			303	297
7. Уровень спортивной квалификации				
7.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения	см	не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
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	
			50	40
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивное звание «Мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «Бокс»

Рабочая программа по виду спорта — это обязательный компонент дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. Она определяет содержание, последовательность изучения тем и количество часов, отводимое на их усвоение, использование организационных форм тренировки, методы и приемы организации учебно-тренировочного процесса.

Рабочая программа обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на этапах спортивной подготовки.

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

➤ Программный материал учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Основная цель тренировки – утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта, обучение технике бокса, повышение уровня физической подготовки, отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения;
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу бокса;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы: - игровой, повторный, планомерный, круговой, контрольный, соревновательный.

Направленность учебно- тренировочных занятий

На этапе начальной подготовки целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путём специально подобранных комплексов упражнений и игр с учётом подготовки спортсмена. На этом этапе целесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовке спортсмена. С самого начала занятий необходимо обучать основам техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Это обучение целесообразно проводить в облегчённых условиях. Процесс овладения основами техники избранного вида спорта должен проходить концентрированно, без больших пауз, всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу отводится 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

2. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лёжа. Упражнения с партнёром (в сопротивлениях разного типа).

3. Упражнения для развития мышц ног: прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой.

4. Упражнения для развития мышц туловища: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лёжа на спине.

5. Общеразвивающие упражнения с предметами: гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперёд; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.

6. Общеразвивающие упражнения без предметов: лёжа на спине поднимание туловища вперёд, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

7. Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на мешке, на лапах, упражнения с метболом; отработка одиночных атак и защит с партнёром в перчатках. Работа на снаряде в быстром темпе.

Группы начальной подготовки 1 года обучения.

Нанесение ударов в ходьбе. Одиночные удары в голову левой, правой. Нанесение прямых ударов в голову в боевой стойке. Одиночные удары в туловище. Атака «раз-два» в голову.

Группы начальной подготовки 2 года обучения.

Уклоны влево, вправо от прямых ударов в голову. Одиночные удары в голову и защита. Спортивные игры (баскетбол). Атака «раз-два» в челноке. Работа на мешке.

Группы начальной подготовки 3 года обучения.

Нанесение ударов и атак на снарядах. Отработка одиночных ударов, защит и атак с партнёром в перчатках. Работа с метболом (имитация ударов прямых, снизу, сбоку). Имитация ударов в ходьбе и в движении.

Техническая подготовка

Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище). Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. Защита от ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – оттяжка.

Отработка атак из двух, трёх, четырёх, пяти ударов в атакующей, ответной, встречной форма. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме.

Группы начальной подготовки 1 года обучения.

Изучение боевой стойки, фронтальной стойки, одиночных прямых ударов в голову и туловище, защита от этих ударов. Изучение боковых ударов в голову, защиты. Изучение ударов снизу в голову, туловище, защиты.

Группы начальной подготовки 2 года обучения.

Повторение одиночных ударов в туловище. Развитие атак из двух ударов и защита от них. Отработка в челноке левой, правой в голову, защиты от этих ударов. Спортивные и подвижные игры.

Группы начальной подготовки 3 года обучения.

Нанесение одиночных ударов (прямые – в голову, туловище, снизу и сбоку). Атаки из двух и трёх ударов. Защита от прямых ударов снизу и сбоку.

Тактическая подготовка

Передвижение вперёд, назад, влево и вправо. Ведение боя боксёром левой, ведение боя против агрессивного боксёра. Ведение боя с боксёром игровиком. Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме. Ведение боя против высокого боксёра. Ведение боя против маленького ростом боксёра. Повторные атаки длинные, волной, т.е. одна атака за другой.

Группы начальной подготовки 1 года обучения.

Передвижение в боевой и учебной стойке. Удар снизу в голову и туловище. Удары в челноке в голову, туловище вперёд и назад. «Раз-два»- «вперёд-назад».

Группы начальной подготовки 2 года обучения.

Передвижения в боевой стойке. Удары снизу вперёд и назад. Удары в челноке в голову и туловище, вперёд и назад. «Раз-два» - «вперёд-назад», «раз-два» - «назад». «Раз-два» - левый сбоку и назад.

Группы начальной подготовки 3 года обучения.

Передвижения в боевой и учебной стойке. Удары с шагами вперёд и назад. Удары в челноке в голову и туловище, вперёд и назад. «Раз-раз-два»- «вперёд и назад». «Раз-два» – левый сбоку «вперёд-назад». Правый-левый-правый вперёд, правый-левый-правый вправо под одноименную ногу. Встречные удары правой в голову боксёру – «левше», т.е. под переднюю руку.

Теоретическая подготовка

История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся боксёров. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.

Закаливание организма. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.

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.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «бокс». Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «бокс». 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 зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс».

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное и сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «бокс». Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

➤ ***Программный материал учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)***

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

Основные задачи – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учётом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта, воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники, постепенное подведение спортсмена к соревновательной борьбе путём применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- упражнения со штангой;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажёрах);
- изометрические упражнения.

Основные методы: повторный, переменный, повторно-переменный, игровой, круговой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки:

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. Увеличение удельного веса специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Специальная подготовка в боксе начинается с 13-15 лет. В этом возрасте спортсмен чаще должен выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объём средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости, развивая скоростно-силовые качества различных мышечных групп путём локального воздействия, применяя специальные тренировочные устройства и тренажёры, учитывая величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями. Процесс овладения основами техники бокса должны проходить концентрированно, без больших пауз. Темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени уделяем разучиванию элементов, которые выполняются труднее. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

2. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лёжа. Упражнения с партнёром (в сопротивлениях разного типа).

3. Упражнения для развития мышц ног: прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой.

4. Упражнения для развития мышц туловища: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лёжа на спине.

5. Общеразвивающие упражнения с предметами: гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперёд; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.

6. Общеразвивающие упражнения без предметов: лёжа на спине поднимание туловища вперёд, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

7. Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на мешке, на лапах, упражнения с метболом; отработка одиночных атак и защит с партнёром в перчатках. Работа на снаряде в быстром темпе.

Группы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения.

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище, нанесение двух, трёх и четырёх ударов и защита от одиночных ударов и атак соперника. Работа на дальней дистанции, работа на средней дистанции, работа на ближней дистанции. Обманные действия, финты.

Группы учебно-тренировочного этапа 2 года обучения.

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защита от этих ударов. Атаки из двух, трёх и четырёх ударов в голову, защиты от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанции. Уклоны, нырки и финты. Ведение боя в атакующей форме. Упражнения на выносливость: интервальная работа на мешке.

Группы учебно-тренировочного этапа 3 – 5 года обучения.

Нанесение прямого удара в туловище и защита от этого удара. Нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защиты от одиночных ударов. Развитие атаки из двух, трёх, четырёх ударов, защита от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанции. Обманные действия, финты. Ведение боя во встречной, ответной и атакующей форме. Упражнения на выносливость: интервальная работа на мешке. Сайд-степы влево и вправо от атаки противника.

Техническая подготовка

Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище).

Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. Защита от ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – оттяжка.

Отработка атак из двух, трёх, четырёх, пяти ударов в атакующей, ответной, встречной форма. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме.

Группы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения

Нанесение ударов сбоку, снизу в голову и туловище, совершенствование и отработка на снарядах. Отработка одиночных ударов и атаки из двух, трёх, четырёх ударов с партнёром в перчатках. Работа с метболом (броски от груди, прямые удары, удары сбоку). Работа на лапах, имитация ударов при ходьбе и в движении.

Группы учебно-тренировочного этапа 2 года обучения.

Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных боковых ударов с партнёром в перчатках. Броски метбола от груди: прямые, боковые, снизу. Работа на лапах. Имитация ударов в движении.

Группы учебно-тренировочного этапа 3 - 5 года обучения.

Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных ударов в голову, туловище с партнёром. Снаряды, работа на лапах. Работа с кувалдой на шине. Встречные атаки и перекрёстные атаки. Работа в перчатках. Нанесение ударов одиночных на снарядах. Отработка одиночных ударов и атак из двух, трёх, четырёх, пяти ударов с партнёром в перчатках. Работа с метболом. Работа с тренером на лапах. Работа с кувалдой на шине (рубка). Бег в высоком темпе три раза по три минуты. Имитация ударов в ходьбе и в движении.

Тактическая подготовка

Передвижение вперёд, назад, влево и вправо. Ведение боя боксёром левой, ведение боя против агрессивного боксёра. Ведение боя с боксёром - игровиком. Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме. Ведение боя против высокого боксёра. Ведение боя против боксёра маленького роста. Повторные атаки длинные, волной, т.е. одна атака за другой.

Группы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения.

Передвижения вперёд, назад, влево и вправо. Защиты и контратаки в парах. Удары и атаки с шагами вперёд и назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклонами и с подставкой. Ответные удары после шага назад и подставки. В челноке атака «раз-раз-два». В ответе с боксёром «левой». Навстречу с боксёром «левой».

Группы учебно-тренировочного этапа 2 года обучения.

Передвижения вперёд, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперёд и назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой. Ответные удары после шага назад и после подставки. В челноке атака «раз-раз-два». В ответе с боксёром «левой». Навстречу с боксёром «левой». Выходы из углов и от канатов ринга. 40

Группы учебно-тренировочного этапа 3 - 5 года обучения

Передвижения вперёд, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперёд и назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой. Ответные удары после шага назад и после

подставки, после уклона прямые и удары сбоку. В челноке атака «раз-раз-два». В ответе с боксёром «левой». Навстречу с боксёром «левой». Выходы из углов и от канатов ринга. Ведение боя с агрессивным боксёром. Ведение боя с высоким боксёром. Ведение боя с «игровиком».

Теоретическая подготовка

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, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роли питания в подготовке обучающегося к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы соревновательной деятельности.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «бокс». Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «бокс». Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «бокс», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта «бокс». Деление участников спортивных соревнований по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в соревнованиях.

➤ Программный материал учебно-тренировочных занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства

На этапе обучения в группах ССМ, ВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Основной задачей на этапе ССМ, ВСМ - выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учётом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств:
- повышение технической и тактической подготовленности:

- освоение необходимых тренировочных нагрузок:
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности:

- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС, МСМК.

Особое внимание на этапах ССМ, ВСМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них.

Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях.

Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учётом особенностей соревновательной деятельности спортсменов.

Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надёжности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков

Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

2. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лёжа. Упражнения с партнёром (в сопротивлениях разного типа).

3. Упражнения для развития мышц ног: прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой.

4. Упражнения для развития мышц туловища: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лёжа на спине.

5. Общеразвивающие упражнения с предметами: гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперёд; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.

6. Общеразвивающие упражнения без предметов: лёжа на спине поднимание туловища вперёд, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

7. Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.

8. Воспитание силы основных групп мышц, участвующих в боксёрских движениях, за счёт толчков, рывков, штанги, гирь; метаний камней, гирь в разные стороны; прыжков; боксёрских передвижений со штангой; мешками с песком на плечах.

9. Воспитание силы мышц, определяющих эффективность боксёрских движений и в первую очередь мышц-сгибателей стопы, дельтовидных, поворачивающих туловище, разгибателей и сгибателей правого или левого плеча.

Специальная физическая подготовка

Упражнения на мешке, на лапах, упражнения с метболом; отработка одиночных атак и защит с партнёром в перчатках. Работа на снаряде в быстром темпе.

Выполнение передвижений в основной стойке сериями по схеме: без отягощений - с отягощениями весом от 10 до 20 кг - без отягощений.

Совершенствование ударов (одиночных и серийных) на снарядах по схеме: 5-7 ударов без отягощений, 6-8 ударов с гантелями весом 2-6 кг, 7-8 ударов без отягощений.

Интервальная работа на мешке.

Техническая подготовка

Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище).

Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. Защита от ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – оттяжка.

Отработка атак из двух, трёх, четырёх, пяти ударов в атакующей, ответной, встречной форма. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме.

Защиты, контратаки, встречные атаки и их продолжение.

Отработка на снарядах контратак и особенно серийных.

Тактическая подготовка

Передвижение вперёд, назад, влево и вправо. Ведение боя боксёром левшой, ведение боя против агрессивного боксёра. Ведение боя с боксёром игровиком. Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме. Ведение боя против высокого боксёра. Ведение боя против маленького ростом боксёра. Повторные атаки длинные, волной, т.е. одна атака за другой.

Теоретическая подготовка

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 «бокс».

Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность. Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.

Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной

деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификации спортивных достижений.

Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

4.4. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план спортивной подготовки включает темы по теоретической подготовке, определяет их последовательность, количество часов (минут), выделяемых на изучение каждой темы, содержание учебной темы: основные изучаемые вопросы.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, точнее оценить свои собственные ощущения и восприятия и тем самым обеспечит более полное использование имеющихся возможностей и успешный поиск скрытых резервов.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, а непосредственно в спортивной тренировке она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой, как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: выработать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кино и видеofilьмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера специальной литературы (с учетом возраста и подготовленности спортсменов).

Формы теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности спортсменов.

Примерный годовой учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объём времени в год (час)	Сроки проведения	Краткое содержание
П нач аль ной под гото	<i>Всего на этапе начальной подготовки</i>	<i>≈270/360</i>		

История возникновения вида спорта и его развитие	≈30/40	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта «бокс». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈30/40	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈30/40	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈30/40	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	≈30/40	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈30/40	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈30/40	июнь	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.
	Режим дня и питание обучающихся	≈30/40	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈30/40	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной) специализации	Всего на учебно-тренировочном этапе:	≈ 810/900		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 90/100	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения.	≈ 90/100	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 90/100	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное,

			сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 90/100	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 90/100	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико- тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 90/100	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка.	≈ 90/100	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые — качества личности. Системные волевые качества личности.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта.	≈ 90/100	декабрь- май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 90/100	декабрь- май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных

				соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1350		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 192	сентябрь	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.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 192	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося.	≈ 192	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 192	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 192	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки.

			Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 192	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия.	в переходный период спортивной подготовки ≈ 198		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Всего на этапе	≈ 1440		

Этап высшего спортивного мастерства

высшего спортивного мастерства:			
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое, эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности.	≈ 240	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
Социальные функции спорта.	≈ 240	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 240	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 240	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления

				спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	≈ 240	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки ≈ 240		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация

V. Методическое сопровождение учебно-тренировочных занятий

Принципы спортивной тренировки

Процесс многолетней подготовки спортсменов-разрядников направлен на формирование физических и моральных волевых качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, приобретения широкого круга специальных знаний и навыков по их практическому применению. Планирование и проведение тренировочного процесса осуществляется на основе определённых принципов.

Принцип индивидуализации. Воздействие на организм и психику спортсмена только тогда дают положительный результат и обеспечивают быстрый рост физических и психологических качеств, когда осуществляются с учётом индивидуальных особенностей спортсмена, текущего состояния его тренированности, особенностей мотивационной сферы. Для достижения разного уровня результатов разным спортсменам необходимы различные объёмы и интенсивность тренировки, индивидуальное планирование циклов подготовки, специфические методы подводки к пику спортивной формы.

Принцип доступности. На каждом из этапов подготовки требования (нагрузка, контрольные задания) должны соответствовать уровню подготовленности спортсмена.

Принцип доступности включает в себя требования постепенности и нарастания нагрузок. Тренировочная нагрузка должна не только соответствовать возможностям спортсмена, но и постоянно нарастать. В свою очередь рост нагрузок должен соответствовать возможностям спортсмена. К одинаковым нагрузкам организм спортсмена адаптируется, рост тренированности прекращается, а из-за монотонности и снижения мотивации уровень подготовки и результаты могут снижаться. С другой стороны, неоправданно резкое повышение нагрузок, сверхвысокие, невыполнимые нагрузки и контрольные задания могут привести к заглоблению или к утрате приобретённых навыков и качеств, отказу от тренировок, к снижению уровня подготовленности и падению интереса к боксу.

Принцип доступности находит своё выражение в известных методических правилах: «от простого к сложному», «от лёгкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Принцип цикличности. Периодизация тренировочного процесса, чередование различных по интенсивности и объёму нагрузок – существенная черта современного тренировочного процесса. Обоснованное перспективное планирование различных этапов и циклов, направленных в зависимости от решаемых задач на рост общего уровня тренированности, на совершенствование отдельных сторон готовности спортсмена, на подведение спортсмена к началу главных соревнований.

Принцип рационального чередования нагрузок и отдыха. Тренировочный процесс только тогда даёт положительный результат, когда тренер-преподаватель

планирует не только нагрузки, но и постоянно контролирует состояние спортсмена, уделяет равное внимание восстановлению его организма и психики.

В своей практической работе тренер-преподаватель должен использовать всё богатство средств и методов воздействия на организм и личность юного боксёра.

Средства спортивной тренировки

Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы:

- избранные соревновательные;
- специально-подготовительные;
- общеподготовительные

Избранные соревновательные упражнения – это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами бокса.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а так же движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально-подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении.

Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств спортсмена, повысить его общую тренированность.

Методы спортивной тренировки

Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы:

- словесные;
- наглядные;
- практические.

Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и другими факторами.

Грамотное планирование, сочетание разнообразных тренировочных методов, умелое педагогическое взаимодействие со спортсменом, использование современных технических средств, индивидуализированный подход к личности спортсмена – всё это должно работать на общую цель: постоянный рост уровня подготовленности боксёра.

Существенное значение для обеспечения системности подготовки имеет взаимосвязь и взаимопроникновение средств и методов видов подготовки. Например, использование средств специальной подготовки для наращивания специальных физических качеств или использование тренировок по физической подготовке для формирования отдельных качеств специальной готовности.

Конечным мерилom готовности спортсмена в боксе является результат, показанный им на официальных соревнованиях (призовое место, включение в сборные области, России, отбор на вышестоящие соревнования и т.д.).

Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочного занятия

Основной организационной формой спортивной тренировки является учебно-тренировочное занятие.

Учебно-тренировочное занятие проводится в группе. Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировок. Продолжительность занятия зависит от этапа подготовки.

Учебно-тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырёх взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер-преподаватель знакомит обучающихся с задачами предстоящего занятия. Содержание вводной части включает в себя построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут для новичков до 30-35 мин для подготовленных спортсменов. Эта часть занятия направлена на функциональное вработывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждения травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия.

Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения. Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение. Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а также разогрев организма до лёгкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 мин до 2 часов и более. В ней решается от одной до трёх задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

- задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии;

- когда на занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.

- пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 5-15 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является лёгкий бег с переходом на ходьбу, коррегирующая гимнастика и упражнения на расслабление (лёжа). В заключительной части тренер-преподаватель и спортсмен должны оценить завершённую тренировку.

Эффективными формами организации учебно-тренировочного процесса также являются круговая тренировка и кондиционный кросс.

VI. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»

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

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «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.

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

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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса допускается одновременное проведение тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства;
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Допускается объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском и другими уважительными причинами;

Объединение учебно-тренировочных групп допускается при соблюдении следующих условий:

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

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий (сборов) и участия в спортивных соревнованиях, в каникулярный период, праздничные дни, в период нахождения тренера - преподавателя в отпуске, командировке или его отсутствия по другим уважительным причинам с обучающимися может осуществляться работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

При составлении индивидуального плана тренер-преподаватель учитывает особенности основных соревнований, ставит задачи по расширению функциональных возможностей, комплекса технических средств, улучшению навыков и других сторон спортивного мастерства.

Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку и этапом спортивной подготовки. При расчете общего количества часов в году на этапах спортивной подготовки учитывается доля индивидуальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, для выполнения полного объема тренировочных нагрузок.

Самостоятельная работа обучающихся, контролируется тренером-преподавателем.

VII. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Спортивная школа при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки должна обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки

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

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 (1х2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2х1 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.	Скакелка 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

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование, приведена в приложении № 1 к данной Программе.

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

Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

Педагогические работники направляются спортивной школой на соответствующую профессиональную переподготовку, повышение квалификации в

установленные сроки на основании приказа руководителя спортивной школы.

Информационно-методические условия реализации Программы

1. Методические рекомендации «Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта».- ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».- Москва, 2023 г.

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

3. Приказ Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. N 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (Зарегистрирован в Минюсте РФ 20 декабря 2022 г. Регистрационный N 71712).

4. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ./А.О.Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2007.

5. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования./ Филимонов В.И.- М., ИНСАН, 2001.

6. Бокс: Учебник для институтов физической культуры/ под общ. ред. И.П.Дегтярёва. - М., ФиС, 1979.

7. Управление методической деятельностью спортивной школы: научно-методическое пособие/ Н.Н.Никитушкина, И.А. Водяникова. - М., Советский спорт, 2012.

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М., 1999.

9. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Т.Ю. Круцевич.- К., Олимпийская литература, 2003.

10. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 1976.

11. Гигиена физической культуры и спорта. Учебник. /И.Быков, А.Гансбургский, Горичева В. и др. «СпецЛит», 2013.

12. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры.- М., 1999.

13. Денисов Б.С. Техника- основа мастерства в боксе.- М.: Физкультура и спорт, 1957.

14. Основы спортивной подготовки детей и подростков (Учебное пособие)/Вахитов И.Х. – Казань, 2007