

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА» г.ГРАЙВОРОНА

Принята
Педагогическим советом
Протокол № 3
от «08» 04 2023 г.

Утверждаю
Директор МБУ ДО «СШ»
г.Грайворона
И.А. Лыжов
Приказ № 41 от «08» 04 2023 г.



**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 на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;

Возраст обучающихся: от 9 лет и старше

г.Грайворон, 2023

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
1.1 Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)	4
1.2 Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	6
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	7
2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8
2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы	9
2.4 Примерный годовой учебно-тренировочный план	12
2.5 Календарный план воспитательной работы.....	13
2.6 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
2.7 Планы инструкторской и судейской практики	20
2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	23
3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	23
3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	25
3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	26
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА	31
(спортивной дисциплине)	31
4.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	31
4.2 Учебно-тематический план.....	43
5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ	47
6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	48
6.1 Материально-технические условия реализации Программы.....	48
6.2 Кадровые условия реализации Программы	52
6.2 Информационно-методические условия реализации Программы.....	52

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с указанием вида спорта (спортивной дисциплины)

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания подрастающего поколения. Он помогает наиболее полно проявить способности детей, рационально использовать и развивать их физические и нравственные возможности, воспитать и закалить волю.

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, утверждённым приказом Министерства спорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс» (зарегистрировано в Минюсте России г. № 71712 от 20 декабря 2022г.) (далее - ФССП).

Краткая характеристика вида спорта «бокс». Бокс (от англ. Box - коробка, ящик, ринг) - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Поединки проходят на специально оборудованном помосте размером 6х6 м, ограниченном канатами. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, «бокс» включает следующие спортивные дисциплины (весовые категории).

Таблица 1

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 года	Мужчины 19 - 40 лет и юниоры 17 - 18 лет, 19 - 22
	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+

Программа охватывает многолетнюю систему подготовки боксёров и включает в себя теоретическую, практическую работу, средства и методы восстановления работоспособности спортсменов, средства и методы контроля за состоянием спортсменов, планирование подготовки.

Теоретическая подготовка включена в разделы подготовки по общефизической, специальной и технико-тактической подготовке и включает в себя знания по анатомии, физиологии, гигиене, самоконтролю, врачебному контролю, технике и тактике бокса, а также знания, необходимые для будущей инструкторской и судейской практики.

Практическая подготовка содержит в себе общефизическую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку, систему участия в соревнованиях, учебно-тренировочные мероприятия, контрольно-переводные и квалификационные нормативы по годам обучения.

На каждый раздел обучения отводится определённое количество часов. Количество часов на соревновательную деятельность в учебно-тренировочном плане определяется в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий.

Программа спортивной подготовки рассчитана на 10 лет комплексного обучения детей и подростков в возрасте от 9 до 18 лет и старше, в зависимости от желания обучающегося, его способностей и возраста.

Данная программа адаптирована под реальные условия муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Спортивной школы олимпийского резерва» г.Грайворона (далее - школа).

1.2 Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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 сборных команд России.

Задачи:

1. Вовлечение максимального числа детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

2. Формирование спортивного мастерства боксёров, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

3. Привлечение к специальной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими стабильных высоких результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Направленность программы:

Разработанная программа служит основой для построения многолетней системы подготовки спортивного резерва и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;

2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса;

3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;

4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, теоретической и психологической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, медицинского контроля);

5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода теоретических знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

2.1 Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

В настоящей программе выделено три этапа спортивной подготовки:

- **Этап начальной подготовки (НП).** На данный этап зачисляются обучающиеся, достигшие минимального возраста для занятий видом спорта бокс - 9 лет, желающие заниматься данным видом спорта и имеющие медицинский допуск врача к занятиям боксом. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на последующий этап спортивной подготовки.

- **Учебно-тренировочный этап (УТ) (этап спортивной специализации).**

Группы данного этапа формируются из обучающихся, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке, а также выполнивших требования для присвоения спортивных разрядов до 3-х лет:- 3 юношеского, 2 юношеского, 1 юношеского; свыше 3-х лет: 3 разряда, 2 разряда, 1 разряда.

- **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).** Группы ССМ формируются из спортсменов, выполнивших требования для присвоения спортивного разряда Кандидат в Мастера спорта и показывающих стабильный высокий спортивный результат в официальных спортивных соревнованиях.

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-12
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям,

установленным ФССП. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на три года. Количество обучающихся в установленных группах является минимальным.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися спортсменами из разных групп:

а) по образовательным программам, реализуемым в области физической культуры и спорта;

б) по программам спортивной подготовки;

При этом необходимо соблюдать все, перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки обучающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (при проведении занятий с обучающимися из различных групп максимальный количественный состав определяется по группе, имеющей меньший показатель в данной графе, например, при объединении в расписании в одну группу обучающихся на учебно-тренировочном этапе (углубленной специализации) и на этапе начальной подготовки, максимальный количественный состав не может превышать 12 человек.

2.2 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Объем учебно-тренировочной нагрузки устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Нормативы объема дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представлены в Таблице 3.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1	2	3	1	2	3	4	5	
Количество часов в неделю	5	6	8	10	12	14	16	16	20
Общее количество часов в год	260	312	416	520	624	728	832	832	1040

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы

Основными формами образовательного процесса, применяющиеся при реализации программы являются:

1. учебно-тренировочные занятия:

-групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;

-работа по индивидуальным планам;

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать на:

- На этапе начальной подготовки – 2 часов;
- На учебно-тренировочном этапе – 3 часов;
- На этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

2. спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (см. Таблицу 6);

Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»

Таблица 4

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 трёх лет	Свыше трёх лет		
Контрольные	-	-	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих

спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Возрастные группы участников соревнований.

Таблица 5

<i>Наименование группы</i>	<i>Возраст</i>
Юноши и девочки младшего возраста	12 лет
Юноши и девочки среднего возраста	13-14 лет
Юноши и девушки старшего возраста	15-16 лет
Юниоры и юниорки	17-18 лет
Юниоры	19-22 года
Мужчины и женщины	19-40 лет

Возраст боксера определяется по году его рождения.

В поединках юношей и девочек 12 лет спортивные разряды не присваиваются. Пары составляются с таким расчётом, чтобы разница в весе у боксёров, имеющих вес в диапазоне до 60 кг, не превышала 2-х кг, в диапазоне от 60 до 70 кг - 3-х кг, от 70 до 80 - 4-х кг и свыше 80 кг - 5 кг. Соревнования могут быть личные, командные или лично-командные. В личных соревнованиях определяются личные результаты. В командных соревнованиях определяются командные результаты, в лично-командных определяются как личные, так и командные результаты.

В соответствии с возрастными группами участников соревнований устанавливаются различные требования по максимальному количеству разрешенных на соревнованиях боев и требуемому количеству дней отдыха.

Таблица 6

Возраст боксеров	Максимальное количество боев на соревнованиях/ Количество дней отдыха между боями		
	До Чемпионата (Первенства)		
	Субъекта РФ	Федерального округа (ФСО)	России
Юноши и девочки младшего возраста 12 лет	2/1	2/1	2/1
Девочки среднего возраста 13-14 лет	2/1	3/1	3/1
Девочки старшего возраста 15-16 лет	2/1	3/1	3/1
Юноши среднего возраста 13-14 лет	3/1	4/1	4/1
Юноши старшего возраста 15-16 лет	4/1	4/1	5/1
Юниоры и юниорки 17-18 лет, юниоры 19-22 года	5/1	5/1	5/1
Мужчины, женщины	5/1	5/1	5/1

Боксерам не разрешают проводить более двух боев в день. Минимальный период

отдыха между боями на соревнованиях установлен не менее 12 часов.

Школа направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Белгородской области, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Иные формы обучения:

4. инструкторская и судейская практика проводится в учебно-тренировочных группах и в группах ССМ по приобретению инструкторских и судейских навыков. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания спортивных соревнований.

5. медико-восстановительные мероприятия. Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия. Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

6. тестирование и контроль. Тестирование двигательных возможностей спортсмена позволяет решать педагогические задачи по выявлению уровня развития его функциональных возможностей, физических способностей, технической и тактической подготовленности.

Тестирование также даёт возможность выполнять сравнительный анализ результатов (как отдельных спортсменов, так и целых групп обучающихся), на основании которого можно будет в дальнейшем:

- проводить объективный контроль учебно-тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности;
- составлять, либо корректировать индивидуальные и групповые планы подготовки спортсменов (микро, мезо и макроциклы).

Тест – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека.

Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест.

В качестве тестов следует использовать лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям и в соответствии с которыми должны быть:

- определена цель применения любого теста (или тестов);

-разработаны стандартизированная методика измерения результатов в тестах и процедура тестирования;

-определена надёжность и информативность тестов;

-реализована возможность представления результатов тестов в соответствующей системе оценки.

Контроль учебно-тренировочного процесса в различных периодах круглогодичного цикла проводится тренером-преподавателем постоянно.

Самоконтроль спортсмена должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

2.4 Примерный годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно - тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Продолжительность учебно-тренировочного процесса ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Учебно-тренировочный план определяет последовательность освоения содержания Программы по годам обучения, объем часов по каждому виду спортивной подготовки (максимальную нагрузку обучающихся).

Примерный годовой учебно-тренировочный план на 52 недели

Таблица 7

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап ССМ
		1	2	3	1	2	3	4	5	весь период
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	10	12	14	16	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)								
		10-20	10-15	10-12	10-12	10-12	8-10	8	8	4
1.	Общая физическая подготовка	126	112	150	138	125	147	133	133	125
2.	Специальная физическая подготовка	42	48	62	112	125	147	168	168	230
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	12	12	15	25	25	30

4.	Техническая подготовка	94	99	133	250	250	290	325	325	322
5.	Теоретическая подготовка	13	12	17	30	30	36	33	33	40
6.	Тактическая подготовка	10	22	30	32	32	36	75	75	148
7.	Психологическая подготовка	8	10	12	20	20	22	33	33	40
8.	Контрольные мероприятия	3	3	4	6	6	7	8	8	11
9.	Инструкторская практика	-	-	-	6	6	7	8	8	21
10.	Судейская практика	-	-	-	6	6	7	8	8	21
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3	4	6	6	7	8	8	26
12.	Восстановительные мероприятия	3	3	4	6	6	7	8	8	26
Общее количество часов в год		312	312	416	520	624	728	832	832	1040

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

2.5 Календарный план воспитательной работы

Основные задачи воспитательной работы:

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

Календарный план воспитательной работы

Таблица 8

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	<i>Судейская практика</i>	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых	В течение года

		<p>предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
1.2.	<i>Инструкторская практика</i>	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	<i>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</i>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни 	В течение года
2.2.	<i>Рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности.</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе. • Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок. • Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха. • Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности. • Полноценные разминки и заключительные части учебно- 	В течение года

		<p>тренировочных занятий.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.). • Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок. 	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<i>Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)</i>	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	В течение года
3.2.	<i>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</i>	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 МБУ ДО СШОР г.Грайворона	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	<i>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</i>	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора	В течение года

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

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во 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, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен».

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

Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

1. План антидопинговых мероприятий для этапа начальной подготовки

<i>Вид программы</i>	<i>Тема</i>	<i>Ответственный</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Рекомендации по проведению мероприятий</i>
<i>1. Веселые старты</i>	<i>«Честная игра»</i>	<i>Тренер</i>	<i>1-2 раза в год</i>	<i>Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео</i>
<i>2. Теоретическое занятие</i>	<i>«Ценности спорта. «Честная игра»</i>	<i>Ответственный за антидопинговое обеспечение в СШ</i>	<i>1 раз в год</i>	<i>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе</i>
<i>3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)</i>		<i>Тренер</i>	<i>весь период</i>	<i>Научить спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).</i>
<i>4. Антидопинговая викторина</i>	<i>«Играй честно»</i>	<i>Ответственный за антидопинговое обеспечение в СШ</i>	<i>По назначению</i>	<i>Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в округе.</i>
<i>5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</i>		<i>Спортсмен</i>	<i>1 раз в год</i>	<i>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</i>
<i>6. Родительское собрание</i>	<i>«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</i>	<i>Тренер</i>	<i>1-2 раза в год</i>	<i>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов</i>
<i>7. Семинар для тренеров</i>	<i>«Виды нарушений антидопинговых правил»</i>	<i>Ответственный за антидопинговое обеспечение</i>	<i>1-2 раза в год</i>	<i>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации</i>

	<i>«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</i>	<i>обеспечение в СШ</i>		
--	---	-------------------------	--	--

II. План антидопинговых мероприятий для учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации)

Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<i>1. Веселые старты</i>	<i>«Равенство и справедливость»</i>	<i>Тренер</i>	<i>1-2 раза в год</i>	<i>Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.</i>
<i>2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА</i>		<i>Спортсмен</i>	<i>1 раз в год</i>	<i>Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</i>
<i>3. Антидопинговая викторина</i>	<i>«Играй честно»</i>	<i>Ответственный за антидопинговое обеспечение в СШ</i>	<i>По назначению</i>	<i>Проведение викторины на спортивных мероприятиях</i>
<i>4. Семинар для спортсменов и тренеров</i>	<i>«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»</i>	<i>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</i>	<i>1 в год</i>	<i>Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации</i>
<i>5. Родительское собрание</i>	<i>«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»</i>	<i>Тренер</i>	<i>1-2 раза в год</i>	<i>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов</i>

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

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

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.

План инструкторской и судейской практики

Таблица 9

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1р в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по боксу в различных судейских должностях. 2. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях.	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

Инструкторская и судейская практика в группах УТЭ до 2-х лет обучения:

- Выполнение заданий по построению и перестроению группы;

- Проведение разминки;
- Составление комплекса ОРУ;
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг»

Инструкторская и судейская практика в группах УТЭ свыше 2-х лет обучения:

- Проведение подготовительной и заключительной части тренировки;
- Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий;
- Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу;

Инструкторская и судейская практика на этапе спортивного совершенствования:

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

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

№ п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
1.	<p><u>Педагогические:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий; - использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое; - «компенсаторное» плавание - упражнения, выполняемые с невысокой интенсивностью в конце тренировочного занятия, между тренировочными сериями или соревновательными стартами продолжительностью от 1 до 15 мин; - учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности); - рациональная динамика нагрузки в различных структурных образованиях; - планирование нагрузки с учетом возможностей спортсменов; - рациональная организация режима дня. 	В течение всего периода реализации программы с учетом развития адаптационных процессов
2.	<p><u>Психологические:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - гипнотическое внушение; - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психол. микроклимат. 	В течение всего периода реализации программы с учетом псих. состояния спортсмена

3.	<p><u>Медико-биологические:</u> <u>рациональное питание:</u> -сбалансировано по энергетической ценности; -сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, м.э, витамины); -соответствует характеру, вел. и направлен. трен. и сорев. нагрузок; -соответствует климатическим и погодным условиям. <u>физиотерапевтические методы:</u> -массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); -гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); -аппаратная физиотерапия;</p>	В течение всего периода реализации программы
----	--	--

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Система контроля включает:

3.1 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

На этапе начальной подготовки:

- ❖ 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;
- ❖ принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ❖ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).
- ❖ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ❖ Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ❖ Изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «баскетбол» 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 «баскетбол»;
- ❖ Изучить антидопинговые правила;
- ❖ Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ❖ Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ❖ Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором, третьем году;
- ❖ Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная в четвертого года;
- ❖ Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- ❖ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ❖ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- ❖ приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- ❖ овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта "бокс";
- ❖ выполнить план индивидуальной подготовки;
- ❖ закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- ❖ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ❖ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ❖ демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ❖ показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта" не реже одного раза в два года;

- ❖ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- ❖ получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2 Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения программы проводится на основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся, проводимой организацией.

Аттестация представляет собой систему контроля (на основе аттестационных листов), включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся на основе промежуточной и итоговой информации об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по этапам спортивной подготовки.

Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится один раз в год согласно утвержденного графика.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Таблица 10

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов

5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются Организацией самостоятельно	

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

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

Таблица 11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	мальчики	мальчики	мальчики
<i>Для спортивной дисциплины «бокс»</i>						
<i>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет</i>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более			
			6,2		–	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более			
			6.10		5.50	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			10		13	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+2		+3	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			9,6		9,0	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			130		150	
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее			
			19		24	
<i>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</i>						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более			
			10,9		10,4	
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более			
			8.20		8.05	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			13		18	

2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	4
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	-
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	8,7
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	160
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	26
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
3.1	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками.	м	не менее	
			-	7

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

Таблица 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
Для спортивной дисциплины «бокс»			
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более
			10,4
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более
			8.05
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее
			18
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
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более
			9,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее
			150
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее
			24
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет			
2.1.	Бег на 60 м	с	не более

			9,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 9.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 24
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 8
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 39
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 34

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет

3.1.	Бег на 100 м	с	не более 14,3
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более –
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 14.30
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 31
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 11
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +8
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 210
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 40
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более –
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 25.30
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее –
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 29

4. Нормативы специальной физической подготовки

4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более 27,0
4.2.		количество раз	не менее

	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с		26
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее
			244
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»	

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			юноши
Для спортивной дисциплины «бокс»			
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет			
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8.10
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 45
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 40
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет			
2.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4

2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более –
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.40
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 45
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 6,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более –
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 23.30
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее –
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 35
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше			
3.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,1
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более –
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.00
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 45
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,1
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 37
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более –
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 22.00
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее –

3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее
			37
4. Нормативы специальной физической подготовки			
4.1.	Челночный бег 10х10 м с высокого старта	с	не более
			25,0
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее
			10
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее
			10
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее
			26
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее
			303
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (спортивной дисциплине)

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

В данной программе приводится годовой план по каждому году обучения, где распределение часовой нагрузки по месяцам может варьироваться в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий, но в пределах утвержденных часов на год.

Этап начальной подготовки. Программный материал учебно-тренировочных занятий.

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.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).
Программный материал учебно-тренировочных занятий.**

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-степпы 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 маленького ростом боксёра. 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.

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. 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». Понятийность. 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. Правила допуска к спортивным соревнованиям.

Этап совершенствования спортивного мастерства. Программный материал учебно-тренировочных занятий.

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. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.

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; биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. 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. Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция). Функция социальной интеграции и социализации личности.

Средства, методы, направленность учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки.

Этап 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.

Основные направления тренировки:

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).

Учебно-тренировочный этап (этап 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;
- круговой;
- игровой;
- 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.

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 так же 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.

4.2 Учебно-тематический план

Таблица 14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	≈ 150		
	История возникновения вида спорта -бокс и его развитие	≈ 15	январь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 20	февраль	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 15	март	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	≈ 15	апрель	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 15	март	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	≈ 15	апрель	Понятие о технических элементах вида спорта - бокс. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила	≈ 20	май	Понятийность. Классификация спортивных соревнований.

	вида спорта -бокс			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	≈ 20	сентябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта - бокс	≈ 15	февраль	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Всего на учебно-тренировочном этапе	≈850		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 95	январь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 95	февраль	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 95	март	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 100	апрель	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития

				двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 95	май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 105	сентябрь	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 95	сентябрь - октябрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 85	ноябрь	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 85	Сентябрь - декабрь	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	Январь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность	≈ 200	Февраль	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ	≈ 200	Март	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника

	обучающегося			обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	Апрель	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	≈ 200	май	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	≈ 200	сентябрь-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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

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

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

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

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

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1 Материально-технические условия реализации Программы

Школа имеет в оперативном управлении 2 помещения для занятий боксом. В данных помещениях размещаются административные помещения, спортивные залы, тренажёрный зал, раздевалки, душевые.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 15

№ 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 (1x2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3

23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «доянг» (25 мм x 1 м x 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
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
47.	Ринг круглый диаметром 5 м с защитными барьерами высотой 80 см, толщиной 40 см	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 16

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «бокс»			
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
7.	Перчатки боксерские снарядные	пар	12
8.	Шлем боксерский	штук	12
9.	Усеченные перчатки	пар	12

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	–	–	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	2	0,5
10.	Перчатки боксерские	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5

	соревновательные										
1 1.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
1 2.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
1 3.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
1 4.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
1 5.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
1 6.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
1 7.	Халат	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	2	1	2
1 8.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
1 9.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, за счет средств, выделенных школе на выполнение муниципального задания на оказание услуг по реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс», либо средств получаемых от привлечения внебюджетных средств от физических и юридических лиц;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, за счет средств, выделенных школе на выполнение муниципального задания на оказание услуг по реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс», либо средств получаемых от привлечения внебюджетных средств от физических и юридических лиц;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных школе на выполнение муниципального задания на оказание услуг по реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс».

6.2 Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор -методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)1, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054):

- наличие среднего профессионального образования - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшего образования в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшего образования (непрофильного) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

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).

6.2 Информационно-методические условия реализации Программы

1. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры.- М., 1999.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М., 1999.
3. 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.

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

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

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

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

8. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ./А.О. Акопян и др. - 2-еизд., стереотип.-М.: Советский спорт, 2007.

9. Гигиена физической культуры и спорта: учебник./ И.В. Быков, А.Н. Гансбургский, 2010.

Для лиц, проходящих спортивную подготовку:

10. 1. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012.

11. 2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2020 г.

12. 3. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998.

13. 4. 100 легендарных боксеров Д.П. Клавусь, М. 2016г

Список интернет - ресурсов

14. 1. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: www.wada-ama.org

15. 2. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: www.olympic.org

16. 3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru

17. 4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической

18. культуры [Электронный ресурс]. URL: www.lib.sportedu.ru

19. 5. Официальный сайт Олимпийского комитета России: www.roc.ru

20. 6. Официальный сайт Федерации бокса России: www.rusboxing.ru

21. 7.Официальный сайт Российского антидопингового агентства: www.rusada.ru