

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино

ПРИНЯТА
на педагогическом совете
МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино
протокол от 20.08.2023 г. № 2

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ ГО ЗАТО Фокино
И.А. Пестерева
2023 г.



Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «бокс»

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для реализации в организации спортивной подготовки - Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» городского округа ЗАТО Фокино разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 № 1055 (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки и подготовка спортивного резерва для сборных команд Приморского края.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап	5	12	8

4. Объем Программы:

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

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия:

Тренировка	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированная	выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободная	свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

Учебно-тренировочные мероприятия:

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.3.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

5.2. Спортивные соревнования;

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап	
	До года	До двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	-	2	3	2
Отборочные	-	-	1	1	2
Основные	-	-	-	1	2

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "бокс";

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

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

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

5.3. Форма обучения – очная, иные виды (формы) обучения – физкультурные мероприятия в форме спортивных эстафет спортивных праздников и др.

6. Годовой учебно-тренировочный план – приложение № 1.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели.

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

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) трех часов.

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

Режим тренировочной работы основывается на необходимых максимальных объемах тренировочных нагрузок, в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, постепенности их увеличения, оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

7. Календарный план воспитательной работы (приложении № 2)

Календарный план воспитательной работы составлен на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложении № 3).

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.

9. Планы инструкторской и судейской практики:

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

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно

показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

№ 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.	Учебно-тренировочный этап
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Учебно-тренировочный этап
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	Учебно-тренировочный этап

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

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно – гигиенические), медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- 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 тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

N п/п	Средства и мероприятия	Сроки реализации
Педагогические		
1.	<ul style="list-style-type: none"> – варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, 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; – 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
Психологические		
2.	<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; – интересный и разнообразный досуг; – условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат. 	в течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
Медико-биологические		

1.	<p>Рациональное питание:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; - соответствует климатическим и погодным условиям 	в течение всего периода реализации программы
2.	<p>физиотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); - гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); - аппаратная физиотерапия; - бани 	

Медико-биологические средства восстановления с ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки – т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.

III. Система контроля

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

11.2. На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки.

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

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по общей физической подготовки по виду спорта «бокс» и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

13.1. нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "бокс":

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

	низкой перекладине 90 см	раз	-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

13.2. 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"

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на	количество раз	не менее	

	спине (за 1 мин)		39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс»

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки, должны содержать данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы к достижению высоких спортивных результатов. В них должны быть отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам

подготовки спортсмена, а конкретные показатели планов по годам – соответствовать уровню развития спортсменов данной группы.

Осуществляя планирование и подбор средств, для каждого тренировочного занятия необходимо исходить из конкретных задач определенного этапа многолетней подготовки и определенного периода годичного цикла. Основной целью тренировок является утверждение в выборе спортивной специализации бокса и овладение основами техники ударов

14.1. Основные задачи на начальном этапе до года:

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- Постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- Обучение технике бокса;
- Повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки, (под многоборной тренировкой понимается развитие специальных физических качеств, необходимых для овладения техникой) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

- Выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке.

14.2. Основные задачи на этапах начальной подготовки свыше года:

- Всесторонняя физическая подготовка, закаливание организма, повышение уровня общей физической подготовки;

- Освоение и совершенствование техники бокса;

- Планомерное повышение уровня общей, специальной физической подготовленности, гармоничное совершенствование основных физических качеств;

- Совершенствование навыков самостоятельных занятий;

- Формирование коммуникативных навыков.

- Дифференцированный, индивидуальный подход к определению содержания, объема и интенсивности физических упражнений в зависимости от возраста, индивидуальных особенностей обучающихся;

- Повышение интенсивности занятий, а также использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья спортсменов.

14.3. Основные задачи на учебно-тренировочных этапах:

Задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров:

- Укрепление здоровья и закаливание организма учащихся,

- Повышения уровня разносторонней, специальной физической и технической подготовленности

- Развитие быстроты, выносливости, силы, скоростно-силовых качеств,

- Совершенствование ловкости, гибкости, умения расслаблять мышцы,

- Изучение техники избранного вида спорта, анализировать свои выступления, приобретения навыков в организации и практическом судействе соревнований по боксу,

- Воспитание необходимых волевых качеств, подготовка и выполнение спортивных разрядов.

14.4. Основными средствами начальной подготовки являются: наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом. Целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

14.5. Общая физическая подготовка

Основные средства общей физической подготовки на начальном этапе обучения – общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из

арсенала бокса; упражнения со 31 штангой (вес штанги 30-70%) от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения; строевые, общеразвивающие и игровые упражнения из других видов спорта.

14.6. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития гибкости.
- Упражнения для развития координации движений и равновесия.
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.
- Упражнения для развития быстроты.
- Упражнения для развития прыгучести.

14.7. Техническая подготовка

- Подготовка спортсменов на ринге
- Тактико-техническая подготовка юных спортсменов
- Подготовка спортсменов к боевой стойки и передвижениям
- Подготовка одиночных, двойных серий прямых ударов в, голову и в туловище.

Программные требования по психологической, восстановительной подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.

14.8. Контроль подготовки

Оптимизация тренировочного процесса, повышение эффективности управления подготовкой боксеров невозможна без совершенного комплексного контроля специальной подготовленности спортсменов на всех этапах подготовки с применением современных методов и использованием новейших инструментальных методик.

Использование научно-методических положений комплексного контроля позволяет унифицировать процесс подготовки спортсменов путем индивидуализации норм нагрузок и тренировочных средств подготовки, избирательного подхода к специальной физической и технической подготовке спортсменов. Современный этап развития системы комплексного контроля в боксе связан с широким использованием компьютерных технологий при оценке различных сторон специальной подготовленности спортсменов.

Комплексный контроль в боксе интегрально оценивает подготовленность спортсмена и включает следующие составляющие:

- обследования соревновательной деятельности;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки
- контроль специальной физической подготовленности;
- медико-биологический контроль;
- психологический контроль;
- контроль соревновательных и тренировочных нагрузок.
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

15. Учебно-тематический план

15.1. Для групп начальной подготовки:

№	Тема	Количество часов		
		НП1	НП2	НП3
1. Теоретической подготовка				
1.1	Теория	+	+	+
	Итого	12	9	8
2. Общая физическая подготовка				
2.1	Строевые упражнения. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале дистанции, повороты на месте, размыкание, перестроение.	+	+	+
2.2	Общеразвивающие упражнения: - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание,	+	+	+

	<p>разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др)</p> <ul style="list-style-type: none"> - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног) - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., - выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на - ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением) - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой) - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления) - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., - перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; - с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п. - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п. - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями 			
2.3	Акробатические упражнения. Кувырки вперед, в группировки из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырки назад. Кувырки в полёте. Соединения нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.	+	+	+
2.4	Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, набивным мячом, бегом, прыжками, метанием, на внимание. Координацию.	+	+	+
2.5	Легкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800, м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный бег и 12-минутный бег, прыжки в длину высоту с места и разбега.	+	+	+
2.6	Скоростно-силовые упражнения. Передача набивного мяча 2-3 кг. Партнёру из положения стоя, сидя (на расстоянии 5.8.10 метров) Перебрасывание мяча в быстром темпе (стоя, сидя) Прыжки через скамейку. Прыжки со скакалкой. Упражнения на сопротивление (толчки борьба). Упражнения с резиновым амортизатором. Отжимание на скорость. Приседание с ударами. Пресс. Подтягивание. Брусья.	+	+	+
	Итого	132	119	158
3.Специальная физическая подготовка				
3.1	Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15м, 30м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения.	+	+	+
3.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком и т. д.) с последующим быстрым выпрямлением ног, прыжки на одной и обеих ногах с продвижениями с преодолением препятствий. Спрыгивание (высота 40-80см) с последующим ускорением на 10-15м. беговые и прыжковые упражнения в гору, песку. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.	+	+	+
3.3	Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения, игровые упражнения развивающие координацию при быстром перемещении и новой ситуации у боксёра.	+	+	+

3.4	Упражнения для развития ловкости. Из положения сидя выпрыгивать с нанесением большого количества ударов, при разворотах на 90-180 нанесение ударов игровые тренировки с всевозможными препятствиями для боксёра.	+	+	+
3.5	Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки - прямых и снизу. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом – два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).		+	+
3.6	Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.		+	+
Итого		44	50	66
4.Контрольно-переводные нормативы				
4.1	Вступительные нормативы	+	+	+
4.2	Переводные нормативы	+	+	+
Итого		3	3	3
5.Участие в соревнованиях				
	Участие в соревнованиях согласно календарного плана	согласно календаря		
6.Тактико-техническая подготовка				
6.1	Техника передвижения. Движения по рингу: во фронтальной стойке, в боевой стойке (по периметру, по диагонали, по кругу, по треугольнику, влево, вправо, вперед, назад).	+	+	+
6.2	Удары по мешку. Одиночные удары. Серийные удары. Удары с дистанции и дальней дистанции. Удары с ближней дистанции. Удары на отходах. Удары с подходом.	+	+	+
6.3	Отработка ударов на лапах. Одиночные удары с уходом и защитой. Серийные удары с подходом и отходом, защита, уклоны, нырки.	+	+	+
6.4	Работа у зеркал. Во фронтальной стойке отработка ударов: прямых, боковых, снизу, уклоны, подставки, нырки, уход. В боевой стойке отработка ударов в движении, с защитой.	+	+	+
6.5	Отработка ударов в парах. Одиночные и серийные, в движении и на месте, с защитой и уходом, встречными и на опережения	+	+	+
6.6	Обманные движения и финты. Смена стойки, показ удара и уход, удар и уход влево, вправо, отягечка.	+	+	+
Итого		109	121	162
7.Психологическая подготовка				
7.1	Психологическое восстановление путём построения тренировки в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений	+	+	+
7.2	Психомышечная тренировка, мышечная релаксация	+	+	+
Итого		6	3	4
8. Медицинские, медико-биологические мероприятия				

8.1	Определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям бокса	+	+	+
ИТОГО		3	3	4
9. Восстановительные мероприятия				
10.1	Использование в режиме дня различных физических нагрузок, имеющих восстановительное значение	+	+	+
10.2	Применение в переходный период различных физических упражнений, направленных на снятие напряжения		+	+
ИТОГО		3	3	4
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		312	312	416

15.2 Для учебно-тренировочных групп:

№	Тема	Количество часов			
		УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 4-5
1. Теоретической подготовка					
1.1	Теория	+	+	+	+
Итого		10	12	14	8
2. Общая физическая подготовка					
2.1	Строевые упражнения. Понятия о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале дистанции, повороты на месте, размыкание, перестроение.	+	+	+	+
2.2	Общеразвивающие упражнения: <ul style="list-style-type: none"> - для рук и плечевого пояса (отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др) - для мышц туловища (наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных и.п., с различным положением рук и ног) - для мышц ног (махи вперед-назад, в стороны из различных и.п., выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением) - для мышц шеи (наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой) - упражнения с сопротивлением (парные и групповые в различных и.п., подвижные игры с элементами сопротивления) - с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением) - с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных и.п., перешагивание и перепрыгивание, выкруты и круги, бег с палкой за плечами и за спиной; - с набивными и баскетбольными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады). Броски мяча ногами вперед (набивного), ведение мяча рукой в приседе (баскетбольного), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной из различных и.п. - наклоны вперед, назад, повороты в стороны, подъемы, вращения из различных и.п. - подскоки, прыжки и выпрыгивания; приседания; - ходьба выпадами, бег с различными отягощениями 	+	+	+	+
2.3	Акробатические упражнения. Кувырки вперед, в группировки из упора присев, основной стойки, после разбега. Кувырки назад. Кувырки в полёте. Соединения нескольких кувырков. Перекаты и перевороты.	+	+	+	+
2.4	Подвижные игры и эстафеты. Игры с мячом, набивным мячом, бегом,	+	+	+	+

	прыжками, метанием, на внимание. Координацию.				
2.5	Лёгкоатлетические упражнения. Бег на 30, 60, 100, 400, 500, 800, м. Кроссы от 1000 до 3000 м. (в зависимости от возраста), 6-минутный бег и 12-минутный бег, прыжки в длину высоту с места и разбега.	+	+	+	+
2.6	Скоростно-силовые упражнения. Передача набивного мяча 2-3 кг. Партнёру из положения стоя, сидя (на расстоянии 5.8.10 метров) Перебрасывание мяча в быстром темпе (стоя, сидя) Прыжки через скамейку. Прыжки со скакалкой. Упражнения на сопротивления (толчки борьба). Упражнения с резиновым амортизатором. Отжимание на скорость. Приседание с ударами. Пресс. Подтягивание. Брусья.	+	+	+	+
	Итого	104	125	146	142
3.Специальная физическая подготовка					
3.1	Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости: рывки на 5-10 м. из различного исходного положение стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, сидя, и т. д. Упражнение для развития дистанционной скорости, ускорение, бег змейкой между стоек, бег прыжками, эстафетный бег. Обводка препятствий. Переменный бег на дистанцию 100-150 м. Подвижные игры. Бег с быстрым изменением способа передвижений (быстрый переход с обычного бега на бег спиной вперёд.)	+	+	+	+
3.2	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Приседание с отягощением (гантели, набивные мячи, мешки с песком и т. д.) с последующим быстрым выпрямлением ног, прыжки на одной и обеих ногах с продвижениями с преодолением препятствий. Спрыгивание (высота 40-80см) с последующим ускорением на 10-15м. беговые и прыжковые упражнения в гору, песку. Эстафеты с элементами бега, прыжков, переносом тяжестей.	+	+	+	+
3.3	Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. Многократно повторяемые специальные технико-тактические упражнения, игровые упражнения развивающие координацию при быстром перемещении и новой ситуации у боксёра.	+	+	+	+
3.4	Упражнения для развития ловкости. Из положения сидя выпрыгивать с нанесением большого количества ударов, при разворотах на 90-180 нанесение ударов игровые тренировки с всевозможными препятствиями для боксёра.	+	+	+	+
	Итого	96	115	131	144
4.Контрольно-переводные нормативы					
4.1	Вступительные нормативы	+	+	+	+
4.2	Переводные нормативы	+	+	+	+
	Итого	5	6	7	8
5.Участие в соревнованиях					
	Участие в соревнованиях согласно календарного плана	согласно календаря			
	Итого	10	12	14	42
6.Тактико-техническая подготовка					
6.1	Техника передвижения. Движения по рингу: во фронтальной стойке, в боевой стойке (по периметру, по диагонали, по кругу, по треугольнику, влево, вправо, вперёд, назад).	+	+	+	+
6.2	Удары по мешку. Одиночные удары. Серийные удары. Удары с дистанции и дальней дистанции. Удары с ближней дистанции. Удары на отходах. Удары с подходом.	+	+	+	+
6.3	Отработка ударов на лапах. Одиночные удары с уходом и защитой. Серийные удары с подходом и отходом, защита, уклоны, нырки	+	+	+	+
6.4	Работа у зеркал. Во фронтальной стойке отработка ударов: прямых, боковых, снизу, уклоны, подставки, нырки, уход. В боевой стойке отработка ударов в движении, с защитой.	+	+	+	+
6.5	Отработка ударов в парах. Одиночные и серийные, в движении и на месте, с защитой и уходом, встречными и на опережения	+	+	+	+

6.6	Обманные движения и финты. Смена стойки, показ удара и уход, удар и уход влево, вправо, оттяжка	+	+	+	+
Итого		260	312	367	440
7. Психологическая подготовка					
7.1	Психологическое восстановление путём построения тренировки в игровой форме, по схеме круговой тренировки, частой сменой разнообразных упражнений	+	+	+	+
7.2	Психомышечная тренировка, мышечная релаксация	+	+	+	+
Итого		10	12	14	8
8. Медицинские, медико-биологические мероприятия					
8.1	Определение уровня физического развития, состояния здоровья и функционального состояния лиц с целью допуска к систематическим занятиям бокса	+	+	+	+
Итого		5	6	7	8
9. Восстановительные мероприятия					
9.1	Использование в режиме дня различных физических нагрузок, имеющих восстановительное значение	+	+	+	+
9.2	Применение в переходный период различных физических упражнений, направленных на снятие напряжения		+	+	+
Итого		10	12	14	16
10. Инструкторская и судейская практика					
10.1	Выполнение заданий по построению и перестроению группы. Составление комплекса ОРУ. Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг»	+	+	+	+
10.2	Проведение подготовительной и заключительной части тренировки. Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки, проведение занятий. Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.		+	+	+
10.3	Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований в отдельных видах и в целом; подготовка мест занятий и соревнований	+	+	+	+
Итого		10	12	14	16
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		520	624	728	832

Учебно-тематический план этапам спортивной подготовки и включает темы по теоретической подготовке приведен в приложении № 4 к программе.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в учебно-тематический план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. 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 90,718+ кг", "весовая категория 92 кг", "весовая категория 92+ кг", "командные соревнования" (далее - "бокс"), а также спортивным дисциплинам вида спорта "бокс". 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.

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".

16.1. Меры по обеспечению к технике безопасности при проведении тренировочных занятий и соревнований

16.1.2. Общие правила безопасности.

– к тренировочным занятиям по боксу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом и проинструктированными в объеме настоящей инструкции.

– занятия по боксу должны проводиться в спортивных залах, спортсооружениях, имеющие ровный нескользкий пол, прямое естественное освещение или комбинированное освещение. При боях над рингом обязательно должно быть дополнительное освещение. Пол спортзала должен быть вымыт и просушен, помещение зала проветрено. Оптимальная температура в спортзале +18 С, во время занятий спортзал должен проветриваться или должны быть включены исправно работающие кондиционеры.

– одновременно в спортзале может находиться группа не более 25 человек.

– к тренировочным боям допускаются участники, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие основные приемы защиты и правильного нанесения 46 ударов, применяемых в боксе.

– новички отрабатывают правильные приемы бокса на снарядах и спортивном инвентаре, под руководством тренера-преподавателя.

– применение защитных боксерских шлемов при тренировочных боях у боксеров обязательно.

– тренер-преподаватель и участники занятий должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении занятий по боксу. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.

16.1.3. Требования безопасности перед началом занятий.

– занимающийся должен переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.

– снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висючие сережки и т.д.) Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы.

– не отсутствовать на тренировках без уважительной причины, при отсутствии на тренировке необходимо до тренировки предупредить тренера, причины отсутствия должны быть переданы в письменной форме (справка от врача).

– ученики, которые должны покинуть тренировку раньше, чем обычно, должны информировать тренера перед началом тренировки.

16.1.2. Требования безопасности во время занятий.

– заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.

– бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению. Пользоваться только исправным оборудованием.

– внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя или инструктора спортсооружения.

– под наблюдением тренера-преподавателя положить оборудование и инвентарь так, чтобы он не раскатывался по залу, и его легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будут использоваться на тренировке.

– во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.

– при выполнении бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего;

– выполнять упражнения с предметами (набивные мячи, грифы) внимательно, осторожно, соблюдая дистанцию, интервал.

– внимательно следить за инструкциями и распоряжениями тренера.

– выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя и инструктора спортсооружения.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «бокс»

17. Материально-технические условия реализации программы предусматривают:

– наличие тренировочных спортивных залов;

– наличие тренажерного зала;

– наличие раздевалок, санузлов;

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	10
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.	Дротики латунные	комплект	10
11.	Зеркало настенное (1 x 2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	1
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5 x 6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	10

16.	Мешок боксерский (120 см), (140 см), (160 см)	штук	3
17.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
18.	Мяч теннисный	штук	15
19.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
20.	Плиобоксы	комплект	2
21.	Ринг боксерский	комплект	1
22.	Секундомер механический	штук	2
23.	Секундомер электронный	штук	1
24.	Сетка для хоккейных ворот	комплект	3
25.	Сетка для футбольных ворот	комплект	3
26.	Скакалка гимнастическая	штук	40
27.	Скамейка гимнастическая	штук	5
28.	Снаряд тренировочный "пунктбол"	штук	3
29.	Снаряд для метания	штук	12
30.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	2
31.	Стенка гимнастическая	штук	6
32.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	2
33.	Татами из пенополиэтилена "досянг" (25 мм x 1 м x 1 м)	штук	150
34.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
35.	Урна-плевательница	штук	2
36.	Часы информационные	штук	1
37.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

17.2. Обеспечение спортивной экипировкой

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

17.3. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

18. Кадровые условия реализации Программы:

18.1 Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе, 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.

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

18.3 Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей – повышение квалификации не реже одного раза в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы:

19.1. Список литературных источников:

1) Гаськов А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров / А.В. Гаськов // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. – Издербаш: Дом печати, 2007. – 144 с.

2) Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.

3) Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.

4) Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений Викторович Калмыков; [Росс. гос. акад. физ. культ.]. – М., 1996. – 54 с.

5) Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт-Центр, 2000. – 21 с.

6) Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000. – 34 с.

7) Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

8) Киселев В.А. Анализ показателей нагрузки соревновательного поединка высококвалифицированных боксеров. – Отечественная школа бокса / Киселев В.А., Хромов Н.Д. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.

9) Никифоров Ю.Б. Некоторые особенности развития современного бокса / Ю.Б. Никифоров, Г.Ф. Васильев, М.А. Овакян // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

10) Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с., ил.

11) Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.

19.2. Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

1) <https://fcpsr.ru/sites/default/files/2022-04/tpsp-box-te-essm-evsm.pdf> - программа спортивной подготовки по боксу

2) <http://www.minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/> - Министерство спорта Российской Федерации

Приложение № 1
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«бокс»

Годовой учебно-тренировочный план

№ п\п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		Недельная нагрузка в часах							
		Н.П.1	Н.П.2	Н.П.3	УТГ 1	УТГ 2	УТГ 3	УТГ 4	УТГ 5
		6	6	8	10	12	14	16	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	3	2,5	3	3,5		
		Наполняемость групп (человек)							
1.	Общая физическая подготовка	132	119	158	104	125	146	142	142
2.	Специальная физическая подготовка	44	50	66	96	115	131	144	144
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	10	12	14	42	42
4.	Техническая подготовка	90	103	137	182	218	255	274	274
5.	Тактическая подготовка	19	19	25	78	94	112	166	166
6.	Теоретическая подготовка	12	9	8	10	12	14	8	8
7.	Психологическая подготовка	6	3	4	10	12	14	8	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3		5	6	7	8	8
9.	Инструкторская практика	-	-	-	5	6	7	8	8
10.	Судейская практика	-	-	-	5	6	7	8	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	3		5	6	7	8	8
12.	Восстановительные мероприятия	3	3		10	12	14	16	16
	Общее количество часов в год	312	312	416	520	624	728	832	832

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
«бокс»

Календарный план воспитательной работы

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

		травм, поддержка физических кондиций, знание способов закалывания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним (лекция)	1 раз в год	Зачитать юным спортсменам, что относится к нарушению антидопинговых правил
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	6. Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап	1. Веселые старты	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров		Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей.

Приложение № 4
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки			
Теоретическая подготовка			
Всего:	720/540/480		
История возникновения вида спорта и его развитие	100/80/50	сентябрь, ноябрь, март	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	50/50/30	октябрь, декабрь, апрель	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	60/70/60	в течении года	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	40/50/30	в течении года	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	80/60/80	в течении года	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	200/100/50	в течении года	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Режим дня и питание обучающихся	50/40/50	в течении года	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	90/50/80	в течении года	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	50/40/50	в течении года	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап			
Теоретическая подготовка			
Всего:	600/720/840/480		
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	60/70/90/50	сентябрь, ноябрь, март	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	60/70/90/300	октябрь, декабрь, апрель	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	60/50/80/50	в течении года	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
Режим дня и питание обучающихся	60/80/90/40	в течении года	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	60/90/90/50	в течении года	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	60/90/90/40	в течении года	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	60/90/80/50	в течении года	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60/70/80/90	в течении года	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	60/40/60/10	в течении года	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/ недотренированность	60/70/90/70	в течении года	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154108

Владелец Пестерева Наталья Алексеевна

Действителен с 16.03.2023 по 15.03.2024

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133600552358087161194895262509558337786447861716

Владелец Пестерева Наталья Алексеевна

Действителен с 20.03.2024 по 20.03.2025