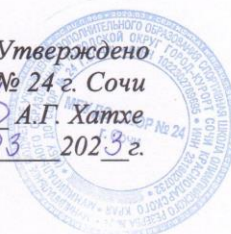


**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
спортивная школа олимпийского резерва № 24 муниципального образования
городской округ город-курорт Сочи Краснодарского края**

Согласовано
Педагогическим советом
Протокол № 2 от «23» 03 2023 г.

Утверждено
Директор МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи
А.Г. Хатхе А.Г. Хатхе
«23» 03 2023 г.



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

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1055)

Срок реализации программы: 4 года

2023

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО СШОР № 24
муниципального образования
городской округ
город-курорт Сочи
Краснодарского края

А.Г. Хатхе
23 декабря 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 организации образовательной деятельности по спортивной подготовке Бокс с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "бокс", утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. N 1055 (далее - ФССП). Федеральным законом "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ, Федеральным законом от 04.12.2007 N 329-ФЗ "О физической культуре и спорте в Российской Федерации".
2. Целью реализации 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. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного 5 инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в

самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

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 (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|---|---|--------------------------------|
| Для спортивной дисциплины "бокс" | | | |
| Этап начальной подготовки | 3 | 9 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 16 | 1 |
| Для спортивной дисциплины "кулачный бой" | | | |
| Этап начальной подготовки | 1 | 18 | 6 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3 | 19 | 4 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | не ограничивается | 21 | 2 |
| Этап высшего спортивного мастерства | не ограничивается | 21 | 1 |

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|-------------------------|---|--|--|--|
| | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | | | | |

| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
|--|---------|------------|-------------|----------------|-----------|-----------|
| Для спортивной дисциплины "бокс" | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |
| Для спортивной дисциплины "кулачный бой" | | | | | | |
| Количество часов в неделю | 12-14 | | 16-18 | | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 624-728 | | 832-936 | | 1040-1248 | 1248-1664 |

5. Учебно-тренировочный процесс по спортивной дисциплине «бокс», осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не может превышать: на этапе начальной подготовки – 2 часов; на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 3 астрономических часа. Допускается объединение нескольких групп в одну либо проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при соблюдении следующих условий: разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий; не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения; не превышен максимальный количественный состав объединенной группы. Зачисление и перевод на этапы подготовки, начиная с этапа начальной подготовки второго года обучения, осуществляется на основании сдачи спортсменами контрольно-переводных нормативов. Учебно-

тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

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 (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной | - | 14 | 18 | 18 |

| | | | | | |
|------|--|---|-------------|-------------------------------------|---|
| | физической подготовке | | | | |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия | - | До 60 суток | | |

Минимальный объем соревновательной деятельности

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

6. Годовой учебно-тренировочный план

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

| N п/п | Виды спортивной подготовки и иные | Этапы и годы спортивной подготовки | | | |
|-------|-----------------------------------|------------------------------------|---------|------|------|
| | | Этап | Учебно- | Этап | Этап |

| | мероприятия | начальной подготовки | | тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | совершенствования спортивного мастерства | высшего спортивного мастерства |
|----|---|----------------------|------------|--|----------------|--|--------------------------------|
| | | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| 1. | Общая физическая подготовка (%) | 38-45 | 36-42 | 20-22 | 15-17 | 12-14 | 9-10 |
| 2. | Специальная физическая подготовка (%) | 10-14 | 15-18 | 16-21 | 17-22 | 17-22 | 18-22 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 2-4 | 3-5 | 3-5 | 3-5 |
| 4. | Техническая подготовка (%) | 22-30 | 32-35 | 35-41 | 33-40 | 31-39 | 30-38 |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-12 | 4-18 | 10-25 | 18-27 | 22-30 | 26-34 |
| 6. | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 8-10 |

Годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовки | Этапы и годы подготовки | | | | | | | | | |
|-------------------------------------|---|---|------------|---|------------|----------------|------------|---|-------------|-------------------------------------|----|
| | | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | До года | Свыше года | До трех лет | | Свыше трех лет | | СС-1 | СС-2 СС-3 | | |
| | | Недельная нагрузка в часах | | | | | | | | | |
| | | 4,5-6 | | 6-8 | 10-14 | | 16-18 | | 20 | 24 | 26 |
| | | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | | | | | | | | | |
| 2 | | 2 | 3 | 3 | 3 | | 4 | 4 | 4 | | |
| 1. | Общая физическая подготовка | 100 | 152 | 152 | 175 | 190 | 145 | 144 | 179 | 180 | |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 69 | 82 | 102 | 100 | 115 | 162 | 168 | 186 | 204 | |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | 0 | 0 | 0 | 20 | 35 | 52 | 21 | 52 | 28 | |
| 4. | Техническая подготовка | 52 | 65 | 123 | 268 | 280 | 300 | 416 | 451 | 531 | |
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 9 | 9 | 29 | 32 | 45 | 195 | 234 | 263 | 302 | |
| 6. | Инструкторская и судейская практика | 0 | 0 | 0 | 9 | 28 | 40 | 18 | 49 | 20 | |
| 7. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4 | 4 | 10 | 20 | 35 | 42 | 39 | 68 | 87 | |
| Общее количество часов в год | | 234 | 312 | 416 | 624 | 728 | 936 | 1040 | 1248 | 1352 | |

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Таблица № 6

**Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки
первого года обучения
(минимально допустимое)**

| Разделы спортивной подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год (час.) |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| Общая физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 12 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 100 |
| Специальная физическая подготовка | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 7 | 6 | 6 | 69 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | | | | | | | | 0 |
| Техническая подготовка | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 6 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 52 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 1 | | 1 | 1 | 1 | | 1 | | 1 | 1 | 1 | 1 | 9 |
| Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | 0 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | | | | | | | | | | | 4 | | 4 |
| Итого | 19 | 17 | 21 | 18 | 23 | 17 | 21 | 17 | 19 | 20 | 23 | 19 | 234 |

Таблица № 7

**Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки
первого года обучения
(максимально допустимое)**

| Разделы спортивной подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год (час.) |
|------------------------------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| Общая физическая подготовка | 12 | 14 | 12 | 14 | 12 | 14 | 12 | 12 | 14 | 12 | 12 | 12 | 152 |
| Специальная физическая подготовка | 7 | 7 | 7 | 7 | 5 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 82 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | | | | | | | | | | | | 0 |
| Техническая подготовка | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 6 | 5 | 5 | 6 | 5 | 6 | 65 |
| Тактическая, теоретическая, | | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | | | 1 | 1 | 1 | 9 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| психологическая подготовка | | | | | | | | | | | | | |
| Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | 0 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | | | | | | | | | | | 4 | | 4 |
| Итого | 24 | 27 | 26 | 27 | 24 | 27 | 26 | 24 | 26 | 26 | 29 | 26 | 312 |

Таблица № 8

**Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки
свыше года обучения**

| Разделы спортивной подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год (час.) |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| Общая физическая подготовка | 12 | 14 | 12 | 14 | 12 | 14 | 12 | 12 | 14 | 12 | 12 | 12 | 152 |
| Специальная физическая подготовка | | | | | | | | | | | | | 0 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 8 | 10 | 8 | 8 | 12 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 102 |
| Техническая подготовка | 10 | 11 | 10 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 10 | 10 | 10 | 123 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 29 |
| Инструкторская и судейская практика | | | | | | | | | | | | | 0 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | | | | | | 5 | | | | | 5 | | 10 |
| Итого | 32 | 38 | 32 | 36 | 36 | 40 | 32 | 33 | 35 | 33 | 37 | 32 | 416 |

Таблица № 9

**Годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа
до 3 -х лет
(минимально допустимое)**

| Разделы спортивной подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год (час.) |
|------------------------------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| Общая физическая подготовка | 14 | 17 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 18 | 14 | 14 | 175 |
| Специальная физическая подготовка | 8 | 8 | 8 | 8 | 12 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 8 | 100 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | 5 | | | 5 | | | | 5 | | | 5 | 20 |
| Техническая подготовка | 22 | 22 | 24 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 24 | 22 | 22 | 268 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 3 | 3 | 3 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 32 |
| Инструкторская и судейская практика | | 2 | | 2 | | 2 | | 2 | | 1 | | | 9 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 5 | | | | | 5 | | | | 5 | 5 | | 20 |
| Итого | 52 | 57 | 49 | 49 | 55 | 54 | 46 | 49 | 51 | 59 | 51 | 52 | 624 |

Таблица № 10

Годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа до 3 -х лет (максимально допустимое)

| Разделы спортивной подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год (час.) |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| Общая физическая подготовка | 16 | 15 | 16 | 16 | 15 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 190 |
| Специальная физическая подготовка | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 9 | 10 | 10 | 115 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 8 | | 7 | | 8 | | | 7 | | 5 | | | 35 |
| Техническая подготовка | 23 | 25 | 23 | 23 | 23 | 25 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 280 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 4 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 3 | 4 | 4 | 45 |
| Инструкторская и судейская практика | 2 | 3 | 2 | 2 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 3 | 2 | 2 | 28 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 3 | 3 | 2 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 3 | 35 |
| Итого | 66 | 59 | 64 | 56 | 65 | 60 | 57 | 65 | 58 | 62 | 58 | 58 | 728 |

Таблица № 11

Годовой учебно-тренировочный план для учебно-тренировочного этапа свыше 3 -х лет

| Разделы спортивной подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год (час.) |
|------------------------------------|--------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |
| Общая физическая подготовка | 13 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 145 |
| Специальная физическая подготовка | 13 | 14 | 13 | 14 | 13 | 14 | 13 | 14 | 13 | 14 | 13 | 14 | 162 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 52 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|------------|------------|
| Техническая подготовка | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 300 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 16 | 16 | 17 | 16 | 17 | 16 | 16 | 16 | 17 | 16 | 16 | 16 | 16 | 195 |
| Инструкторская и судейская практика | | 10 | | 10 | | 10 | | 10 | | | | | | 40 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 10 | | 10 | | | 10 | | | | 10 | | | 2 | 42 |
| Итого | 81 | 81 | 82 | 81 | 72 | 91 | 71 | 81 | 71 | 82 | 70 | 73 | 936 | |

Таблица № 12

Годовой учебно-тренировочный план для этапа совершенствование спортивного мастерства (минимально допустимое)

| Разделы спортивной подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год (час.) | |
|---|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|---------------------|------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| Общая физическая подготовка | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 144 |
| Специальная физическая подготовка | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 168 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | 5 | | 5 | | | 1 | | 5 | | | 5 | | 21 |
| Техническая подготовка | 35 | 31 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 35 | 416 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 19 | 20 | 19 | 20 | 19 | 20 | 19 | 20 | 19 | 20 | 19 | 20 | 20 | 234 |
| Инструкторская и судейская практика | | 6 | | 6 | | | | | | 6 | | | | 18 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 5 | | 5 | | 5 | 4 | 5 | | 5 | | 5 | 5 | | 39 |
| Итого | 85 | 88 | 85 | 92 | 85 | 85 | 86 | 81 | 90 | 87 | 85 | 91 | 1040 | |

Таблица № 13

Годовой учебно-тренировочный план для этапа совершенствование спортивного мастерства (максимально допустимое)

| Разделы спортивной подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год (час.) |
|-------------------------------|--------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|---------------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|---|------------|------------|------------|-----------|-----------|------------|-----------|------------|-----------|-----------|------------|------------|-------------|------------|
| Общая физическая подготовка | 14 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 179 |
| Специальная физическая подготовка | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 16 | 15 | 186 |
| Участие в спортивных соревнованиях | 4 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 4 | 4 | 5 | 4 | 4 | 4 | 52 |
| Техническая подготовка | 37 | 40 | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 | 41 | 37 | 37 | 37 | 37 | 37 | 451 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 21 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 263 |
| Инструкторская и судейская практика | 5 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 4 | 49 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 20 | | 4 | | | 20 | | | | | 20 | 4 | | 68 |
| Итого | 116 | 101 | 102 | 98 | 98 | 118 | 98 | 102 | 97 | 99 | 117 | 102 | 1248 | |

Таблица № 14

Годовой учебно-тренировочный план для этапа высшего спортивного мастерства

| Разделы спортивной подготовки | Месяцы | | | | | | | | | | | | Всего за год (час.) | |
|---|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|------------|---------------------|------------|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | | |
| Общая физическая подготовка | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 180 |
| Специальная физическая подготовка | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 204 |
| Участие в спортивных соревнованиях | | 10 | | | | 10 | | | | | 8 | | | 28 |
| Техническая подготовка | 44 | 44 | 45 | 44 | 45 | 44 | 44 | 44 | 44 | 45 | 44 | 44 | 44 | 531 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка | 25 | 26 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 26 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 302 |
| Инструкторская и судейская практика | | 5 | | | 5 | | | 5 | | | 5 | | | 20 |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 7 | 10 | 7 | | 87 |
| Итого | 108 | 124 | 109 | 108 | 114 | 118 | 108 | 114 | 108 | 109 | 124 | 108 | 1352 | |

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Учреждением 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 обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Таблица № 14

| п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения |
|------|--------------------------------|--|------------------|
| 1. | Проориентационная 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; | В течение года |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| | | - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе. | |
| 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 травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | В течение года |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к 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 | Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных | В течение года |

| | | | |
|------|---|---|----------------|
| | мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | 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. | |
| 4. | Развитие творческого мышления | | |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется СШОР на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления СШОР).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских

собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

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 |
|----------------------------|---|--|------------------|--|
| Начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
| | 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| | 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 | «Играй честно» | 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 | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 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 |
| | 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

| | | | | |
|---|---------------------------------------|--|----------------|--|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление 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 | «Играй честно» | По назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях |
| | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |
| | 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 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 |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования |
| | 2. Семинар | «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации |

9. Планы инструкторской и судейской практики

Лица, проходящие СП учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки и учебно-тренировочных группах. Они должны уметь самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке, обучение основным техническим элементам и приемам. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны уметь составлять комплексы упражнений для развития физических качеств, подбирать упражнения для совершенствования техники выполнения элементов, правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок. Спортсмены в группах совершенствования спортивного мастерства должны знать правила соревнований и систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы и в крае. На третьем году спортивной подготовки этапа совершенствования спортивного мастерства спортсмены выполняют необходимые требования, для присвоения им звания инструктора и судьи по спорту. В годовых планах учебно-тренировочных этапов: УТГ, ССМ и ВСМ определен объем инструкторской и судейской практики.

Таблица № 16

| № п/п | Задачи | Виды практических заданий | Сроки реализации |
|-------|--|---|--|
| 1. | Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части учебно-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 учебно-тренировочных занятий. | Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
| 2. | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий | Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий | Не менее 1 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 в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований | Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа |

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств по этапам и годам спортивной подготовки

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся медицинские осмотры, в том числе:

- медицинское обследование, в т.ч. углубленное медицинское обследование;
- дополнительные медицинские осмотры в течение года, перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

Ответственные специалисты МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

Для прохождения спортивной подготовки в МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «бокс».

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены действующим законодательством.

Медицинские обследования проводятся в целях:

- осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего обучающегося МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи, возможности допуска его к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта «бокс» (*первичное медицинское обследование до начала занятий спортом*);

- оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма обучающихся, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности

нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских противопоказаний к занятию видом спорта бокс (*углубленное медицинское обследование (УМО)*);

- допуска обучающихся к занятиям после заболеваний, травм; допуская участие в спортивных соревнованиях (*дополнительные медицинские обследования*).

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Педагогические средства - наиболее естественные и основные.

Эти средства включают:

- рациональное сочетание средств общей и специальной подготовки;

- варьирование и волнообразность нагрузок

- использование переключений, неспецифических упражнений в ходе занятия и в виде отдельных занятий

- рациональное построение общего режима жизни спортсмена;

- использование активного отдыха и расслабления.

В спортивной практике в последние годы большое распространение получили психологические методы и средства восстановления. С помощью психологических воздействий можно снизить уровень нервно-психической напряженности и устранить состояние психической угнетенности, ускорить восстановление затраченной нервной энергии, сформировать у спортсмена четкие установки на высокоэффективную реализацию тренировочных и соревновательных программ, а также повысить степень готовности функциональных систем организма к выполнению интенсивных физических нагрузок.

Среди методов, позволяющих защитить психику спортсмена от вредных воздействий и настроить ее на преодоление соревновательных трудностей, стрессовых состояний, относятся психотерапия, психопрофилактика, психогигиена и психомышечная тренировка (ПМТ).

К психотерапии относятся внушенный сон-отдых, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, к психопрофилактике -

психорегулирующая тренировка (индивидуальная или групповая), к психогигиене - разнообразный досуг, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций, ПМТ — одна из разновидностей широко распространенной аутогенной тренировки, которая является методом психотерапии, психопрофилактики и психогигиены.

В основу ПМТ положено четыре основных критерия:

1. Умение максимально расслаблять мышцы;
2. Способность максимально ярко, с предельной силой воображения не напрягаясь психически. Представлять содержание формул самовнушения;
3. Умение сохранять сосредоточение внимания на избранном объекте (части тела);
4. Умение воздействовать на самого себя нужными словесными формулами

Важнейшим условием успешной реализации психотерапии, психопрофилактики и психогигиены является объективная оценка результатов психологических воздействий. Например, при воздействии на сердечно-сосудистую систему следует измерять артериальное давление, частоту сердечных сокращений, записывать электрокардиограмму; при воздействии на вегетативную регуляцию функций - проводить ортостатическую пробу, дермографию, кардиоинтервалографию. Желательно проводить анкетирование спортсменов для выяснения основных черт личности.

Наряду с педагогическими и психологическими средствами восстановления спортивной работоспособности в практике подготовки спортсменов высокой квалификации широко используются медикобиологические средства, к которым относят физические факторы (гидро, бальнео, электро, свето и теплопроцедуры, массаж, аэроионизацию), рациональное питание, витаминизацию, использование некоторых естественных растительных и фармакологических средств, правильно организованный суточный режим, климатические факторы и др.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МБУ ДО СШОР № 24 г. Сочи представлены в Таблице 17.

Таблица № 17

| Вид мероприятия | Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия | Периодичность проведения |
|-------------------------|----------------------------|------------------------------------|-------------------------------|
| Медицинские мероприятия | НП, УТ, ССМ | Первичное медицинское обследование | При отборе, до начала занятий |

| | | | |
|--|-------------------|--|--|
| | | | спортом (обучения) |
| | НП, УТ, ССМ | Медицинские обследования, в т.ч. углубленные медицинские обследования | Ежегодно. Периодичность прохождения для каждого этапа спортивной подготовки устанавливается действующим законодательст вом |
| | НП, УТ, ССМ | Дополнительные медицинские обследования | В течение года (по необходимости): после заболеваний, травм; перед спортивными соревнованиям и |

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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.

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;
получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

11.3. 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.

11.4. На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;

достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;

демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

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

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

Перечень вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, утверждается локальным актом Организации до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

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

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

Таблица № 18

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

Таблица N 1

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|--|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Для спортивной дисциплины "бокс" | | | | | | |
| 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 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,0 | 10,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | |
| | | | 19 | 13 | 24 | 16 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | |
| | | | 10,9 | 11,3 | 10,4 | 10,9 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | 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 низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | - | 9 | - | 11 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +3 | +4 | +5 | +6 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,0 | 10,4 | 8,7 | 9,1 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 150 | 135 | 160 | 145 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | |
| | | | 24 | 16 | 26 | 18 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 3.1. | Исходное положение - стоя, ноги | м | не менее | | не менее | |

| | | | | | | |
|--|---|--|---|---|---|---|
| | на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | | - | - | 7 | 6 |
|--|---|--|---|---|---|---|

Таблица N 2

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
|--|---|-------------------|-------------------|
| | | | мужчины |
| Для спортивной дисциплины "кулачный бой" | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более 13,4 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более 12.40 |
| 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 +13 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более 6,9 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 230 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее 50 |
| 1.9. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более 23.30 |
| 1.10. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее 35 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1. | Челночный бег 10x10 м с высокого старта | с | не более 25,0 |
| 2.2. | Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее 10 |
| 2.3. | Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее 10 |
| 2.4. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с) | количество раз | не менее 26 |
| 2.5. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | количество раз | не менее 303 |

Таблица № 19

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 N 1

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 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 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 18 | 9 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 4 | - |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +5 | +6 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 9,0 | 10,4 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 150 | 135 |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 24 | 16 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 9,2 | 10,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 9.40 | 11.40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 24 | 10 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 8 | 2 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +6 | +8 |
| 2.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,8 | 8,8 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 190 | 160 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 39 | 34 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 34 | 21 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |

| | | | | |
|---|---|---|----------|-------|
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 14,3 | 17,2 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 11.20 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 14.30 | - |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 31 | 11 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 11 | 2 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +8 | +9 |
| 3.7. | Челночный бег 3x10 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 10x10 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" | | |

Таблица N 2

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
|--|---|-------------------|-------------------|
| | | | мужчины |
| Для спортивной дисциплины "кулачный бой" | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более 13,1 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более 12.00 |
| 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 15 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее +13 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более 7,1 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 240 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее 37 |
| 1.9. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более 22.00 |
| 1.10. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее 37 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1. | Бег челночный 10x10 м с высокого старта | с | не более 25,0 |
| 2.2. | Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее 10 |
| 2.3. | Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее 10 |
| 2.4. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее 26 |
| 2.5. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее 303 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 3.1. | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" | | |

Таблица № 20

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 N 1

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 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 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.10 | 10.00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 45 | 35 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 8 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 1.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 40 | 27 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,4 | 16,0 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 9.50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.40 | - |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 45 | 35 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 8 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,9 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 185 |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 2.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | - | 16.30 |
| 2.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 23.30 | - |
| 2.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | - | 20 |

| | | | | |
|--|---|----------------|----------|-------|
| 2.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 35 | - |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,1 | 16,4 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 10.50 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.00 | - |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 45 | 35 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 8 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 3.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 8,2 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 240 | 195 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 35 |
| 3.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | - | 17.30 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 22.00 | - |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | - | 21 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 37 | - |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 4.1. | Челночный бег 10x10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 25,0 | 25,5 |
| 4.2. | Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 4.3. | Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 4.4. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 26 | 24 |
| 4.5. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 303 | 297 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 5.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | |

Таблица N 2

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|------------|-------------------|----------|--|
| | | | мужчины | |
| Для спортивной дисциплины "кулачный бой" | | | | |

| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | |
|--|---|----------------|-------------------|
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более 13,4 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более 12.40 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее 50 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее 14 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее +13 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более 6,9 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 230 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее 50 |
| 1.9. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более 23.30 |
| 1.10. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее 35 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1. | Челночный бег 10x10 м с высокого старта | с | не более 24,0 |
| 2.2. | Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее 10 |
| 2.3. | Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее 10 |
| 2.4. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с) | количество раз | не менее 32 |
| 2.5. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | количество раз | не менее 321 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | |

Таблица № 21

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 N 1

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|------------|-------------------|----------|---------|
| | | | юноши | девушки |
| 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 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | 8.10 | 10.00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 45 | 35 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 8 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +11 | +15 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,2 | 8,0 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 215 | 180 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 49 | 43 |
| 1.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| | | | 40 | 27 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | 13,4 | 16,0 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 9.50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.40 | - |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 45 | 35 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 12 | 8 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 6,9 | 7,9 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 230 | 185 |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 50 | 44 |
| 2.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | - | 16.30 |
| 2.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 23.30 | - |
| 2.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | - | 20 |
| 2.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 35 | - |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более | |

| | | | | |
|---|---|----------------|----------|-------|
| | | | 13,1 | 16,4 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| | | | - | 10.50 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| | | | 12.00 | - |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| | | | 45 | 35 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| | | | 15 | 8 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| | | | +13 | +16 |
| 3.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| | | | 7,1 | 8,2 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| | | | 240 | 195 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 37 | 35 |
| 3.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | - | 17.30 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| | | | 22.00 | - |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее | |
| | | | - | 21 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее | |
| | | | 37 | - |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 4.1. | Челночный бег 10x10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 25,0 | 25,5 |
| 4.2. | Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 4.3. | Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| | | | 10 | 7 |
| 4.4. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с) | количество раз | не менее | |
| | | | 26 | 24 |
| 4.5. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | количество раз | не менее | |
| | | | 303 | 297 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| 5.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | | |

Таблица N 2

| N п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|--|---------------|-------------------|----------|------|
| | | | мужчины | |
| Для спортивной дисциплины "кулачный бой" | | | | |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| | | | | 13,4 |
| 1.2. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |

| | | | |
|---|---|----------------|-------------------|
| | | | 12.40 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее 50 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее 14 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее +13 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | не более 6,9 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее 230 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее 50 |
| 1.9. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более 23.30 |
| 1.10. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее 35 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | |
| 2.1. | Челночный бег 10x10 м с высокого старта | с | не более 24,0 |
| 2.2. | Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее 10 |
| 2.3. | Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее 10 |
| 2.4. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с) | количество раз | не менее 32 |
| 2.5. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | количество раз | не менее 321 |
| 3. Уровень спортивной квалификации | | | |
| 3.1. | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта" | | |

IV. Рабочая программа по виду спорта «Бокс»

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый 1 реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;

целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;

содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

Структура рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист;
- II. II. Пояснительная записка;
- III. III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса;
- IV. IV. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Содержание рабочей программы тренера-преподавателя:

- I. Титульный лист (на бланке Организации):
 - 1.1. Гриф согласования с руководителем Организации;
 - 1.2. Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года);
- II. Пояснительная записка:
 - 2.1. Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
 - 2.2. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки;
- III. Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:
 - 3.1. Перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
 - 3.2. Годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов);
 - 3.3. План по месяцам;
 - 3.4. Индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- VI. Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки

Общие рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

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 так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимся).

Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (п. 3.8. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022, регистрационный №69795).

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия.

В основной части занятия изучают и совершенствуют технику упражнений. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка.

Физические упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти физические упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов. Большинство физических упражнений легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части занятия.

Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочного процесса

Все занятия состоят из 3-х частей - подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненнонеобходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

В процессе освоения программы спортивной подготовки предусмотрено ознакомление с правилами соревновательной подготовки, новейшими разработками научно-практического характера, современными требованиями и методами организации тренировочного процесса, разработки современных технологий и условий повышения результатов в боксе, воспитания и развития навыков и опыта соревновательной подготовки юных спортсменов для обеспечения успешной спортивной специализации. Увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с имеющимися условиями и задачами этапов подготовки, определяет поиск организационных решений эффективности тренировочного процесса, качество которого соотносится с достижением спортивного результата. Ведущим положением в определении величины тренировочных нагрузок является соблюдение биологических особенностей и возрастных норм юных спортсменов.

Особенности годичного цикла подготовки по этапам обучения

Подготовка боксеров на 1, 2 годах обучения имеет одноцикловое планирование. Начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной

специализации) свыше 2 лет в течение года строится на основе двух, трех и более макроциклов. В соответствии с закономерностями становления и утраты спортивной формы в макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В подготовительном периоде тренировка боксеров строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Такие упражнения по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных.

Используются разнообразные вспомогательные и специально-подготовительные упражнения. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм боксера.

Подготовительный период делится на два этапа, общеподготовительный и специальноподготовительный.

Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и 40 собственно соревновательных. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой вне ринга: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

- 1) Усовершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;
- 2) выработка экономичной и варибельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее

реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специальноподготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных. Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

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

В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения вне ринга, которые редко применялись в течение годичного цикла (эстафеты с применением неспортивных способов боксирования и т.п.), со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года. На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с 41 индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства

ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований. Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства распределение объема средств в годичном цикле подготовки подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно.

Разделение годичного цикла на периоды и этапы, его направленность на высшую подготовленность занимающихся к главным соревнованиям имеет смысл лишь для спортсменов, планирующих свое участие в детских официальных турнирах года. Однако оно становится необходимым для претендующих на отбор в составы территориальных и клубных сборных команд. Возникают подобные потребности обычно у квалифицированных спортсменов начиная с возраста 15-16 лет при стаже занятий 4-5 лет. Планируя их подготовку, необходимо разделить годичный цикл на два-три макроцикла (периода):

- базовый (подготовительный) период, направленный на двигательное и технико-тактическое совершенствование;
- формирующий (соревновательный) период, направленный на достижение оптимального уровня тренированности перед главным соревнованием сезона;
- после-соревновательный (переходный) период, направленный на реабилитацию и повышение технико-тактического и двигательного потенциала.

Базовый период (продолжительность сентябрь-январь) может состоять из нескольких этапов:

- обще-подготовительного (1,5-2 месяца);
- контрольно-подготовительного (1-1,5 месяца);
- интегральной подготовки (1 месяц);

Обще-подготовительный этап характеризуется плавным повышением объемов нагрузок на функциональные системы, переходом от общефизических средств к приоритетным средствам для развития двигательных и психических качеств спортсменов.

Технико-тактическое совершенствование направляется на улучшение состава действий и освоение основного программного материала, предназначенного для возрастного этапа.

Контрольно-подготовительный этап чаще всего совпадает с проведением серии соревнований, в связи с чем содержание специальных тренировок и построение микроциклов ориентируется на участие в разномасштабных турнирах. Состав действий и тактические компоненты их применение становятся предметом углубленного анализа.

Формирующий период (включающий февраль – апрель) состоит из восстановительного (0,5- 1 месяц) и соревновательного (2-2,5 месяца) этапов. Итогом подготовки является обычно участие в первенствах и юниоров (чаще всего в конце февраля или начале марта), а для сильнейших спортсменов затем

и мероприятия по завершению отбора к межрегиональным и международным соревнованиям.

Соревновательный этап отличается значительной интенсивностью боевой практики и индивидуальных уроков, прежде всего их тактическим содержанием. Средства физической подготовки в большей мере используются с целью психической реабилитации занимающихся, их переключения на другую деятельность при некотором снижении общих объемов нагрузки.

Период после-соревновательной реабилитации и повышения технико-тактического потенциала по содержанию имеет существенные особенности для спортсменов с различным уровнем соревновательных достижений. В частности, юниоры 18-19 лет (как исключение 16-17 лет), попавшие в составы различных спортивных сборных команд, продолжают в мае-июне специальные тренировки и участвуют в соревнованиях международного и всероссийского календаря спортивных мероприятий.

Разделение годичного цикла на периоды и этапы во многом носит условный характер, так как для каждого из них определена лишь основная педагогическая направленность подготовки. При этом тренировки, как правило, являются разнообразными по используемым средствам и решаемым в них задачам. Исключение составляют лишь первые несколько занятий годичного цикла, а также их содержание в переходном периоде из-за их направленности на физическую подготовку.

Рациональное распределение соревнований в годичном цикле является основой управления процессом тренировки к главному соревнованию, позволяет ускорить адаптацию организма к нагрузкам и повысить уровень технико-тактической подготовленности.

Учитывая необходимость участия квалифицированных спортсменов в 9-10 соревнованиях в год ведущее место в тренировке занимают:

- усовершенствование состава действий и тактических компонентов их подготовки и применение в поединках,
- специализация проявлений двигательных и психических особенностей спортсменов,
- индивидуализация технико-тактической подготовленности.

Годичный цикл состоит из повторяющихся недельных циклов, заканчивающихся соревнованиями с высоким уровнем значимости планируемых результатов. Количество и содержание недельных циклов при этом лимитируется продолжительностью тренировки и расположением основных соревнований по периодам и этапам годичного цикла. По своему построению недельные циклы могут быть втягивающими, ударными, подводящими.

Выделяется три разновидности недельных циклов: предсоревновательный; соревновательный; после-соревновательный.

Предсоревновательный недельный цикл обычно направлен на повышение или снижение нагрузки. Так, при наличии резервов повышения уровня функциональной подготовленности целесообразны большие тренировочные нагрузки, позволяющие поддерживать достигнутую тренированность.

Соревновательный недельный цикл строится с учетом режима предстоящих поединков. В свободные дни спортсмены успешно используют индивидуальные уроки, самостоятельные и парные упражнения. Однако содержание тренировочных занятий в соревновательном микроцикле может корректироваться, например, при чрезмерном или недостаточном эмоциональном возбуждении спортсмена. Тогда изменения имеют регулирующую направленность.

После-соревновательный недельный цикл может иметь разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность. Она зависит от характера соревнований, их места в годичном цикле и результатов спортсменов, сроков следующих соревнований и др.

Таким образом, соревнования являются главным ориентиром и одновременно самостоятельным средством управления тренировкой квалифицированных спортсменов.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям.

Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

Мезоцикл - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В боксе следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований. На этапах НП периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На этих этапах начальной подготовки важное значение имеют занятия по технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к тренировке двигательных действий позволит эффективно подойти к пониманию и изучению техникотактического арсенала бокса.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2го этапа подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются пробные, тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной

подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

На этапе ССМ процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий боксом. Росто-весовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже. Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки.

Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. Анаэробногликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м. Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.

Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки.

Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11-12 лет. Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют

значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Соблюдение техники безопасности

1. Общие правила безопасности.

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

1.2. Занятия по боксу должны проводиться в спортивных залах, спортсооружениях, имеющие ровный нескользкий пол, прямое естественное освещение или комбинированное освещение не менее 20 лк. 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.

1.3. Одновременно в спортзале может находиться группа не более 25 человек.

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

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

1.6. Применение защитных боксерских шлемов при тренировочных боях у боксеров обязательно.

1.7. 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.

2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Занимающийся должен переодеться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.

2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висюльки, сережки и т.д.)

2.3. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы.

2.4. 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).

2.5. Ученики, которые должны покинуть тренировку раньше, чем обычно, должны информировать тренера перед началом тренировки.

3. Требования безопасности во время занятий.

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

- 3.2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.
- 3.3. Пользоваться только исправным оборудованием.
- 3.4. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя или инструктора спортсооружения.
- 3.5. Знать и соблюдать правила бокса и правила клуба бокса.
- 3.6. 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.
- 3.7. Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.
- 3.8. При выполнении бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего;
- 3.9. Выполнять упражнения с предметами (набивные мячи, грифы) внимательно, осторожно, соблюдая дистанцию, интервал.
- 3.10. Использовать оборудование и спортивный инвентарь только по их прямому назначению, применяя правила приема показанные тренером. 46
- 3.11. В упражнения с гирей, другими тяжелыми снарядами выполнять упражнения только в присутствии тренера.
- 3.12. Следить за гигиеной и внешним видом. Внешность должна быть опрятной, прическа аккуратной (у девочек волосы должны быть собраны, не допускается наличие заколок и других металлических предметов).
- 3.13. Постоянно содержать ногти на пальцах рук и ног в порядке.
- 3.14. Сохранять чистоту в спортивном зале.
- 3.15. Во время тренировки категорически запрещается громко разговаривать, шутить, смеяться.
- 3.16. Не употреблять в спортивном зале еду, жевательные резинки.
- 3.17. Вести себя спокойно и сохранять терпение на протяжении всей тренировки.
- 3.18. Не практиковать спарринги и другие технические приемы в парах без тренера.
- 3.19. С уважением относиться друг к другу.
- 3.20. Никогда не использовать в спортивном зале бранные слова или замечания, унижающие чье-либо достоинство.
- 3.21. Никогда не спорить с тренером.
- 3.22. Внимательно следить за инструкциями и распоряжениями тренера.
- 3.23. Во время занятий реагировать на команды и отвечать на вопросы быстро, без колебаний и промедления.
- 3.24. Всегда демонстрировать энтузиазм и желание заниматься.
- 3.25. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.
- 3.26. Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя и инструктора спортсооружения. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду

спорта «бокс» представлены в таблице 22 соответственно. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки по виду спорта «БОКС»

Таблица № 22

| № | Название этапа | Срок реализации | Программный материал |
|----------|----------------------------------|-------------------|--|
| 1 | Этап начальной подготовки | До года | <p>Изучение индивидуальной боевой стойки и передвижений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изучение прямых ударов в голову и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Комбинирование прямых ударов в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход)(встречная + развитие) • Изучение ударов снизу в голову и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Совершенствование смены боевой стойки из левосторонней в правостороннюю и наоборот • Совершенствование прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них • Совершенствование способа ведения боя на дальней и средней дистанциях. Комбинирование прямых. |
| 2 | | Свыше года | <p>Изучение ударов снизу по туловищу и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) Комбинирование ударов снизу в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход)(встречная + развитие)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изучение боковых ударов в голову и защита от них + Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Изучение боковых ударов в туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Комбинирование ударов сбоку в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) •Совершенствование способа ведения боя на дальние и средние дистанции прямыми ударами в голову и туловище •Совершенствование ударов снизу по туловищу и в голову с правосторонней и левосторонней стойки Совершенствование комбинированных ударов снизу в голову и туловище •Совершенствование боковых ударов в голову и туловище с правосторонней и левосторонней стойки Совершенствование комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтальной стойке |

| | | | |
|---|----------------------------------|-----------------------|---|
| 3 | Учебно-тренировочный этап | До трех лет | <p>Изучение индивидуальной смены боевой стойки боксера из левосторонней в правостороннюю и наоборот</p> <ul style="list-style-type: none"> • Изучение прямых ударов в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака а (ответная + выход) (встречная + развитие) • Изучение прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них+Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях Комбинирование прямых ударов в голову и туловище из правосторонней и левосторонней стоек и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) •Способ ведения боя на дальней и средней дистанция х прямыми ударами в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) •Совершенствование индивидуальной боевой стойки. •Совершенствование смены боевой стойки из левосторонней в правостороннюю • Совершенствование прямых ударов в туловище из правосторонней в левостороннюю стойки • Совершенствование способа ведения боя на дальней и средней дистанциях |
| 4 | | Свыше трех лет | <p>Изучение ударов снизу по туловищу и в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)</p> <ul style="list-style-type: none"> •Изучение комбинированных ударов снизу в голову и туловище во фронтально й стойке и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) •Изучение боковых ударов в голову и туловище с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) •Изучение комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтально й стойке и защита от них + Контратака (ответная + выход) •Способ ведения боя на средней и ближней дистанциях Комбинирование ударов снизу и сбоку в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) •Совершенствование способа ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми • Совершенствование ударов снизу по туловищу и в голову • Совершенствование комбинированных ударов снизу в голову и туловище • Совершенствование боковых ударов в голову и туловище • Совершенствование комбинированных ударов сбоку в голову |

| | | | |
|---|---|--|---|
| 5 | Этап совершенствования спортивного мастерства | | <p>Совершенствование индивидуальной боевой стойки и передвижений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование прямых ударов в голову и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Совершенствование прямых ударов в туловище и защита от них + Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) •Комбинирование прямых ударов в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Совершенствование ударов снизу в голову и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) •Совершенствование ударов снизу по туловищу и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) •Комбинирование ударов снизу в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них + Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) •Совершенствование боковых ударов в туловище и защита от них +Контратака а (ответная + выход) (встречная + развитие) •Комбинирование ударов сбоку в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) |
| 6 | Этап Высшего спортивного мастерства | | <p>Совершенствование индивидуальной боевой стойки и передвижений</p> <ul style="list-style-type: none"> • Совершенствование прямых ударов в голову и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Совершенствование прямых ударов в туловище и защита от них + Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) •Комбинирование прямых ударов в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Совершенствование ударов снизу в голову и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) •Совершенствование ударов снизу по туловищу и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) •Комбинирование ударов снизу в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них + Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) •Совершенствование боковых ударов в туловище и защита от них +Контратака а (ответная + выход) (встречная + развитие) •Комбинирование ударов сбоку в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) |

15. Учебно-тематический план

Таблица № 23

| Этап спортивной подготовки | Темы теоретической подготовки | по | Объем времени в год (минут) | Сроки проведен | Краткое содержание |
|----------------------------|--|---------------|-----------------------------|----------------|--------------------|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки одного | этапе до года | ≈ 120/180 | | |

| | | | |
|--|---------|---------|--|
| обучения/ свыше одного года обучения: | | | |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | январь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | 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 | ≈ 13/20 | 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 | ≈ 13/20 | апрель | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий | ≈ 13/20 | май | Ознакомление с понятием о |

| | | | |
|---|---------|------------------|---|
| физической культуры и спортом | | | 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 | ≈ 13/20 | июнь | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | Сентябрь-декабрь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. |

| | | | | |
|---|--|-----------|------------------|--|
| | | | | Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | Сентябрь-декабрь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения: | ≈ 600/960 | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | 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 | ≈ 70/107 | февраль | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | март | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. |

| | | | | |
|---|----------|------------------|--|--|
| | | | | Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | 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 | ≈ 70/107 | май | | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | июнь | | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь-декабрь | | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые |

| | | | | |
|---|--|----------|------------------|--|
| | | | | волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | сентябрь-декабрь | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | 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. | ≈ 200 | февраль | Понятие травматизма. |

| | | | | |
|--|---|-------|--------|--|
| | Перетренированность/ нетренированность | | | Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | март | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника 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 | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- |

| | | | | |
|-------------------------------------|---|-------|---------|--|
| | | | | биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | Всего на этапе высшего спортивного мастерства: | ≈ 600 | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120 | январь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | ≈ 120 | февраль | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и |

| | | | | |
|--|-------|--------|--|------------------------|
| | | | | социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 120 | март | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. | |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | апрель | 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 | ≈ 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. | |

| | | | | |
|--|---|--|--|--|
| | | | | <p>Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</p> |
| | <p>Восстановительные средства мероприятия</p> | <p>в переходный период спортивной подготовки</p> | | <p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности</p> |

| | | | |
|--|--|--|---|
| | | | применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно- тренировочных мероприятий |
|--|--|--|---|

16. V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

1. 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", содержащим в своем наименовании слова "кулачный бой" (далее - "кулачный бой"), 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.

2. 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.

3. 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.

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

5. 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.

6. 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".

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

В соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта самбо организации осуществляют материально-техническое обеспечение спортсменов:

- оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 24);
- спортивной экипировкой;
- проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- наличием тренировочного спортивного зала;
- наличием тренажерного зала;
- наличием раздевалок, душевых;
- осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля;
- наличием медицинского пункта объекта спорта.

**Минимальны перечень оборудования и спортивного инвентаря,
необходимого, для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 24

| № 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 навесной универсальной | 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. | 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 |

Минимальный перечень спортивной экипировки

Таблица № 25

| № 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 № 26

| № п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | |
|-------|--------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|----------------------|------------------------|--------------------------|
| | | | | Этап начальной | Учебно-тренировочный | Этап совершенствования | Этап высшего спортивного |
| | | | | | | | |

| | | ения | | подготовки | | этап (этап спортивной специализации) | | спортивного мастерства | | мастерства | |
|-----|---------------------------------|------|------------------|----------------|----------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------|------------------------|----------------------------------|----------------|----------------------------------|
| | | | | количе ство | срок эксплу тации (лет) | количе ство | срок эксплу тации (лет) | количество | срок эксплу тации (лет) | количе ство | срок эксплу тации (лет) |
| 1. | Бинт эластичный | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 2. | Обувь для бокса (боксерки) | пар | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 3. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Майка боксерская | штук | на обучаю щегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 7. | Носки утепленные | пар | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Обувь спортивная | пар | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 9. | Перчатки боксерские снарядные | пар | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 10. | Перчатки боксерские | пар | на обучаю | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

| | | | | | | | | | | | |
|-----|-----------------------------------|------|------------------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|
| | соревновательные | | щегося | | | | | | | | |
| 11. | Перчатки боксерские тренировочные | пар | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 12. | Протектор зубной (капа) | штук | на обучаю щегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13. | Протектор нагрудный (женский) | штук | на обучаю щегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Протектор паховый | штук | на обучаю щегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Трусы боксерские | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 16. | Футболка утепленная (толстовка) | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Халат | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 18. | Шлем боксерский | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19. | Юбка боксерская | штук | на обучаю щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

**18. Кадровые условия реализации Программы:
укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и
иными работниками**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП. В

деятельности по реализации Программы в Учреждении участвуют административный, педагогический, вспомогательный персонал.

Укомплектованность Учреждения представлена в таблице № 27.

Таблица № 27.

| Деятельность работника | Должность | Этап спортивной подготовки |
|------------------------|------------------------------|----------------------------|
| Административный | Директор | |
| | Заместитель директора | |
| Педагогический | Старший тренер-преподаватель | НП, УТ, ССМ, ВСМ |
| | Тренер - преподаватель | НП, УТ, ССМ, ВСМ |
| | Старший инструктор-методист | |
| | Инструктор-методист | |
| Вспомогательный | Специалист по закупкам | |
| | Специалист по кадрам | |
| | Специалист по охране труда | |

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

-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 тренерапреподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «художественной гимнастики», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися);

-уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 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 «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054);

-непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации путем прохождения курсов повышения квалификации и профессиональной переподготовки не реже одного раза в три года по программам повышения квалификации и профессиональной переподготовки в образовательных организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (утв. приказом Минспорта РФ от 22 ноября 2022 г. № 1055).

2. Бокс. Теория и методика: Учебник / Ю.А. Шулика, А.А. Лавров, С.М. Ахметов (и др.) / Под общей редакцией Ю.А. Шулика, А.А. Лаврова. - Краснодар: Неоглори; Москва: Советский спорт, 2009.-767, (1) с.: ил.

3. Практика бокса. Учебное пособие для образовательных учреждений профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 - «Физическая культура» и для индивидуального пользования/ В.А. Макаров и др.: - Краснодар: Неоглори: 2012. - 399.(1) с.: ил.

Интернет-ресурсы

1. (<http://www.wada-ama.org>) Всемирное антидопинговое агентство.
2. (<http://www.olympic.org/>) Международный олимпийский комитет.
3. (<http://www.minsport.gov.ru>) Министерство спорта Российской Федерации.
4. (<http://www.kubansport.ru/>) Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края.
5. (<http://www.roc.ru/>) Олимпийский комитет России.

