

Министерство физической культуры и спорта Рязанской области
Государственное автономное учреждение дополнительного образования
Рязанской области «Спортивная школа «Планета спорта»

ПРИНЯТА:
на заседании педагогического совета
от «24» августа 2024 г.
Протокол № 2

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ГАУ ДО РО «СПШ «Планета
спорта»
В.С. Икрянников
Приказ 24-У от «02» сентября 20 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «БОКС»**

Возраст обучающихся: 9 лет и старше

Срок реализации программы:

этап начальной подготовки – 3 года;

учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – без ограничений

этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Авторы-составители:
Зайцева Е.А.,
инструктор-методист.

г. Сасово, Рязанская область
2024 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Общие положения
 - 1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 - 1.2 Цели дополнительной образовательной программы.
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 - 2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.
 - 2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
 - 2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:
 - 2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.
 - 2.3.2. Спортивные соревнования.
 - 2.3.3. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.
 - 2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки:
 - 2.4.1. Структура учебно-тренировочного процесса.
 - 2.5. Календарный план воспитательной работы.
 - 2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним:
 - 2.6.1. Теоретическая часть.
 - 2.6.2. План антидопинговых мероприятий.
 - 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.
 - 2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.
 - 2.8.2. Медицинские и медико-биологические мероприятия
 - 2.8.3. Виды восстановительных мероприятий
3. Система контроля
 - 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе участие в соревнованиях
 - 3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки
 - 3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по

видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

3.4. Примеры тестов для промежуточной аттестации.

3.5. Методические рекомендации по приему нормативов (контрольных упражнений) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки.

4. Рабочая программа по видам спорта (спортивной дисциплине)

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

4.1.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей и физических качеств

4.2. Учебно-тематический план

5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально техническое условие реализации программы

6.2. Кадровые условия реализации программы

6.3. Перечень информационного обеспечения программы

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по плаванию с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 20 декабря 2022 года № 1055(далее– ФССП).

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение максимальных спортивных результатов.

Таблица № 1

Наименование спортивных дисциплин в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «бокс» 025008611Я

Бокс	025	000	8	6	1	1	Я	весовая категория	025	055	1	8	1	1	Д
								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	025	007	1	8	1	1	Я	
весовая категория								
48,988 кг	025	037	1	8	1	1	Л	
весовая категория								
49 кг	025	008	1	6	1	1	А	
весовая категория								
50 кг	025	009	1	8	1	1	С	
весовая категория								
50,802 кг	025	038	1	8	1	1	Л	
весовая категория								
51 кг	025	010	1	6	1	1	Ф	
весовая категория								
52 кг	025	011	1	6	1	1	С	
весовая категория								
52,163 кг	025	039	1	8	1	1	Л	
весовая категория								
53,525 кг	025	040	1	8	1	1	Л	
весовая категория								
54 кг	025	012	1	8	1	1	Я	
весовая категория								
55,225 кг	025	041	1	8	1	1	Л	
весовая категория								
56 кг	025	013	1	6	1	1	А	
весовая категория								
57 кг	025	014	1	6	1	1	Я	
весовая категория								
57,153 кг	025	042	1	8	1	1	Л	
весовая категория								
58,967 кг	025	043	1	8	1	1	Л	
весовая категория								
59 кг	025	015	1	8	1	1	Ю	
весовая категория								
60 кг	025	016	1	6	1	1	Я	
весовая категория								
61,235 кг	025	044	1	8	1	1	Л	
весовая категория								
63 кг	025	018	1	6	1	1	С	
весовая категория	025	003	1	8	1	1	А	

63,5 кг								
весовая категория								
63,503 кг	025	045	1	8	1	1	Л	
весовая категория								
64 кг	025	019	1	6	1	1	Я	
весовая категория								
65 кг	025	020	1	8	1	1	Ю	
весовая категория								
66 кг	025	021	1	8	1	1	С	
весовая категория								
66,678 кг	025	046	1	8	1	1	Л	
весовая категория								
67 кг	025	059	1	8	1	1	А	
весовая категория								
68 кг	025	022	1	8	1	1	Ю	
весовая категория								
69 кг	025	023	1	6	1	1	Я	
весовая категория								
69,850 кг	025	047	1	8	1	1	Л	
весовая категория								
70 кг	025	024	1	8	1	1	С	
весовая категория								
71 кг	025	017	1	8	1	1	А	
весовая категория								
72 кг	025	025	1	8	1	1	Ю	
весовая категория								
72,574 кг	025	048	1	8	1	1	Л	
весовая категория								
75 кг	025	026	1	6	1	1	Я	
весовая категория								
76 кг	025	027	1	8	1	1	Ю	
весовая категория								
76,203 кг	025	049	1	8	1	1	Л	
весовая категория								
76+ кг	025	028	1	8	1	1	Ю	
весовая категория								
79,378 кг	025	050	1	8	1	1	Л	
весовая категория								
80 кг	025	029	1	8	1	1	Ф	

весовая категория								
80+ кг	025	030	1	8	1	1	1	Н
весовая категория								
81 кг	025	031	1	6	1	1	1	Б
весовая категория								
81+ кг	025	032	1	8	1	1	1	Б
весовая категория								
86 кг	025	056	1	8	1	1	1	А
весовая категория								
90 кг	025	053	1	8	1	1	1	Ю
весовая категория								
90+ кг	025	054	1	8	1	1	1	Ю
весовая категория								
90,718 кг	025	051	1	8	1	1	1	Л
весовая категория								
90,718+ кг	025	052	1	8	1	1	1	Л
весовая категория								
92 кг	025	033	1	6	1	1	1	А
весовая категория								
92+ кг	025	034	1	6	1	1	1	А
командные								
соревнования	025	035	1	8	1	1	1	Л

Программа разработана ГАУ ДО РО «Спортивная школа «Планета спорта» с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Минспорта России от 20 декабря 2022 г. №1284, приказом Минспорта России от 27 марта 2024 г. 134 «О внесении изменений в федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс», а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд

- Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);
 - Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
 - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

При составлении Программы были учтены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учётом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в

определённых спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

– индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

– единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учётом соотношения средств и

методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода

подготовки, решаемых тренировочных задач (по мере повышения уровня спортивного мастерства обучающегося доля специальной физической подготовки в общем объёме тренировочных средств должна возрастать);

– непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа

подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования

нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учётом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

– взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

Программа предназначена для тренеров – преподавателей и иных специалистов Спортивной школы, содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и является документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу в организации, осуществляющей подготовку спортивного резерва. Основная структура Программы основывается на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

1.2 Цели дополнительной образовательной программы.

Основной целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного процесса на всех этапах подготовки спортсменов: на начальной подготовке (НП); на учебно-тренировочном этапе спортивной специализации (УТСС); на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ); В Программе представлены модель построения системы многолетней подготовки, план построения тренировочного процесса групп, тренировочные занятия разной направленности. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных; образовательных; воспитательных; спортивных. Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися 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 (не до тренированности), 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 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 спортивных соревнованиях различного уровня.

Учебный материал программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Цели занятий:

привлечение детей к регулярным систематическим занятиям физической культурой и избранным видом спорта, формирование устойчивого интереса к занятиям боксом.

Весь процесс спортивной подготовки делится на 4 этапа:

- начальной подготовки (2-3 года),
- тренировочный (2-5 лет),
- совершенствования спортивного мастерства (не устанавливается),
- высшего спортивного мастерства (не устанавливается).

На этап начальной подготовки зачисляются желающие, имеющие письменное заявление родителей и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий боксом. Перевод занимающихся на следующий год или этап спортивной подготовки производится на основании выполнения требований программы.

Результатом реализации Программы является:

на этапе начальной подготовки:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ✓ формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- ✓ освоение основ техники и тактики по виду спорта "бокс";
- ✓ приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
- ✓ общие знания об антидопинговых правилах;
- ✓ укрепление здоровья;
- ✓ обор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ✓ формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "бокс";
- ✓ повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- ✓ формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- ✓ соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- ✓ овладение навыками самоконтроля;

- ✓ приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;
- ✓ достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах спортивной подготовки;
- ✓ овладение основами теоретических знаний о виде спорта "бокс";
- ✓ знание антидопинговых правил;
- ✓ укрепление здоровья.

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- ✓ формирование мотивации на повышение спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- ✓ повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- ✓ повышение функциональных возможностей организма;
- ✓ формирование навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;
- ✓ выполнение плана индивидуальной подготовки;
- ✓ стабильность демонстрации высоких спортивных результатов в официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ приобретение опыта спортивного судьи по виду спорта "бокс";
- ✓ знание антидопинговых правил;
- ✓ сохранение здоровья.

на этапе высшего спортивного мастерства:

- ✓ сохранение мотивации на совершенствование спортивного мастерства и достижение высоких спортивных результатов;
- ✓ повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- ✓ повышение функциональных возможностей организма;
- ✓ закрепление навыка профессионального подхода к соблюдению режима тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания, а также к соблюдению периодов отдыха и ведению дневника

самонаблюдения, в том числе с использованием дистанционных технологий, а также требований мер безопасности;

- ✓ выполнение плана индивидуальной подготовки;
- ✓ достижение результатов уровня спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации и спортивных сборных команд Российской Федерации;
- ✓ сохранение здоровья.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Бокс (от англ. box, буквально — удар), вид спорта, кулачный бой по особым правилам между двумя спортсменами. Бокс развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале 18 в. в Англии. Там же в 1867 были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение этого вида спорта в России относится к 90-м гг. 19 в. С 1904 он входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы.

Первые официально прописанные правила боксерских поединков как вида спорта появились в 1867 году в Англии, и их разработка связана с деятельностью маркиза Куинсберри, по имени которого они и были названы. Уже тогда было определено, что поединки состоят из раундов продолжительностью по три минуты, каждый боксер выходит на них из своего угла квадратного ринга, были сформулированы правила нокаутов и нокаутов, а также запрет на удары соперника ногой и в область ниже пояса. То есть в очень большой степени большинство основных правил современного бокса происходит именно из того документа маркиза Куинсберри. Уже в начале XX века произошло разделение на профессиональный и любительский бокс. Правила их несколько отличались – количеством раундов, принципами выявления победителя (если он определялся по очкам), особенностями экипировки, допустимостью в профессиональном боксе ничейного исхода и некоторыми другими деталями. Бокс – вид спорта, который условно классифицируется на 3 типа: любительский; полупрофессиональный; профессиональный.

Бокс является индивидуальным спортивным единоборством. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров. Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС). Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников.

Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции,

повышается эффективность и продуктивность психических процессов. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства. Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

Целеустремленность — вот, что важно в боксе. Бокс воспитывает мужество, а это является одним из самых приоритетных качеств человека. Также бокс способствует организованности, собранности, учит противостоять трудностям.

Цель многолетней подготовки спортсменов в СШ – воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд Рязанской области и Российской Федерации.

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

Программный материал объединен в целостную систему спортивной подготовки и предполагает решение следующих задач в процессе реализации:

- удовлетворение потребности детей в занятиях физической культурой и спортом;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья, закаливания организма и разносторонней физической подготовки, профессиональной ориентации и самоопределения детей и подростков, адаптации их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры детей и подростков;

- организация содержательного досуга детей и подростков;
- выявление и развитие творческого потенциала одаренных детей и подростков;
- обеспечение качественной спортивной ориентации, отбора и углубленной специализации в избранном виде спорта;
- создание предпосылок и обеспечения в освоении различных по объему и интенсивности учебно-тренировочных, и соревновательных нагрузок.

В дополнительной образовательной программе реализуются результаты научных и практических исследований, наблюдений за лицами, проходящими спортивную подготовку по виду спорта «Бокс» в спортивной школе. Используется передовой отечественный и зарубежный опыт подготовки юных боксеров, практические рекомендации возрастной спортивной физиологии, гигиены и психологии. Таким образом, в дополнительной образовательной программе отражены все стороны тренировочного процесса.

Материал дополнительной образовательной программы распределён по этапам спортивной подготовки и рассчитан на подготовку:

- на этапе начальной подготовки (НП) до 3-х лет,
- на учебно-тренировочном этапе (УТСС) до 5-и лет,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ) без ограничений.
- на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ) без ограничений.

Такое распределение позволяет сохранить непрерывность и единую направленность тренировочного процесса в многолетней системе спортивной подготовки.

Таблица № 2
(Приложение № 1 к ФССП по виду спорта «бокс»)

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	2 - 3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2 - 5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

1) При комплектовании учебно-тренировочных групп в учреждении:

- ✓ формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:
- ✓ возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- ✓ объемов недельной тренировочной нагрузки;
- ✓ выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- ✓ спортивных результатов;
- ✓ возраста обучающегося (п. 4.1. Приказа № 634);

- ✓ наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта «Бокс» (п. 36 и п. 42 Приказа №1144н);
- 2) возможен перевод обучающихся из других Организаций (п. 4.2. Приказа № 634);
- 3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице из приложения 1 ФССП (п. 4.3. Приказа № 634).

На этап НП зачисляются учащиеся общеобразовательных школ, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на следующий этап. На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Учебно-тренировочные группы формируются на конкурсной основе из здоровых и практически здоровых детей, проявивших способности, прошедших необходимую подготовку на начальном этапе не менее одного года и выполнивших приемные нормативы общефизической и специальной подготовки. Продолжительность этапа – 5 лет. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения ими контрольно-переводных нормативов общей физической и специальной физической подготовке, техническому мастерству.

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из лиц, успешно прошедших этап подготовки в учебно- тренировочных группах и выполнивших спортивный разряд кандидата в мастера спорта. По своему характеру, средствам, методам и организации занятий процесс спортивной подготовки на этом этапе отражает характер работы со спортсменами высших разрядов. Продолжительность этапа не ограничена.

Группы высшего спортивного мастерства формируются из числа перспективных спортсменов, успешно прошедших предыдущий этап, выполнивших норматив мастера спорта России и являющихся кандидатами в состав сборных команд России. Продолжительность этапа не ограничена, если результаты спортсмена стабильны и соответствуют требованиям этапа высшего спортивного мастерства. Этот этап связан с переходом на

качественно новый уровень подготовленности по всем компонентам тренировки, что обеспечивает более успешную адаптацию к требованиям спорта высших достижений.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Тренировочный год начинается в учреждении 1 сентября. Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом, рассчитанным на 52 недели (включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- ✓ учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в т.ч. с использованием дистанционных технологий;
- ✓ учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- ✓ самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в т.ч. с использованием дистанционных технологий;
- ✓ спортивные соревнования;
- ✓ контрольные мероприятия;
- ✓ инструкторская и судейская практика;
- ✓ медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Таблица № 3

**Требования к объему тренировочного процесса (приложение №2
к ФССП)**

Объем тренировочной нагрузки	Этапы и годы спортивной подготовки					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет			
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32	
Общее количество часов в год	624-728		832-936		1040-1248	1248-1664	

Для каждого этапа спортивной подготовки предусмотрены определенные нормы тренировочной нагрузки. Количество тренировок в неделю зависит от продолжительности одного учебного занятия, которая не должна превышать: на этапе начальной подготовки - двух часов;

на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

При проведении более одного учебного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. В

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

Тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, составленным на основании годового плана спортивной подготовки и согласованного с тренерским составом в целях установления наиболее благоприятного режима тренировочного процесса. Расписание утверждается директором спортивной школы,

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Учебно-тренировочное занятие, тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Объем индивидуальной спортивной подготовки определяется уровнем спортивной подготовки лиц и этапом спортивной подготовки. Она является важнейшим условием реализации технического потенциала спортсменов. В годовых планах конкретизируются нагрузки в часах и средства по этапам и периодам круглогодичной подготовки, конкретизируются планируемые спортивные результаты в основных соревнованиях с учетом недостатков и каких-либо изменений прошедшего года.

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

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы, в зависимости от уровня занимающихся и их подготовленности применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

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

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

1. объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском;

2. проводятся (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;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в приложении №3 к ФССП по виду спорта «бокс».

Таблица № 4
(Приложение №3 к ФССП по виду спорта «бокс»)

Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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	-	14		

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

мероприятия		
-------------	--	--

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из двух человек и более).

2.3.2. Спортивные соревнования. Объем соревновательной деятельности.

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, предъявляемые к обучающимся:

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

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

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

Таблица № 5.
(Приложение № 4 к ФССП)

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	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	2	2	2
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами, соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

2.3.3. Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъекта Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Программа 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).

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

Годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении 1 к Программе. Годовой учебно-тренировочный план составляется с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 «Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки» и № 5 «Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки» к ФССП.

**Таблица № 6
(Приложение № 5 к ФССП)**

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап	Этап совершенствования	Этап высшего спортивн

	мероприятия			спортивной специализации)		я спортивных мастерств а	ого мастерств а
		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	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-40	33-40	30-35	30-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	5-16	10-25	18-27	22-30	26-30
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

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных

мероприятий (далее – спортивный сезон), в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- *перспективное*, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- *ежегодное*, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- *ежеквартальное*, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- *ежемесячное*, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

2.4.1. Структура учебно-тренировочного процесса

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 практике отдельных видов спорта встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (общеподготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный.

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 спортивных единоборствах и боксе в частности 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 подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей 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 обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения 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 при обучении 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 учебные, учебно-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 и ВСМ 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.

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитание – один из основных видов педагогической деятельности тренера, более широкий и сложный, чем обучение и образование, и протекающий в соответствии с присущими ему законами и закономерностями.

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

Главными задачами воспитательной работы в Организации являются:

1. создание условий для получения знаний, умений и навыков в результате сознательного отношения обучающихся к учебно-тренировочному процессу в освоении различных видов спорта;
2. формирование осознанного восприятия обучающимися ценности своего здоровья;
3. укрепление здоровья обучающихся;
4. создание системы многостороннего обмена информацией между всеми участниками учебно-тренировочного процесса.

Ожидаемые результаты воспитательной работы в Организации:

1. Укрепление физического, психологического и духовного здоровья обучающихся.
2. Повышение социальной активности и заинтересованности обучающихся.
3. Формирование мотивов положительной социализации личности, повышения самооценки, адаптация в обществе в целом.

4. Нормализация и регуляция взаимоотношений тренеров-преподавателей и воспитанников.

5. Снижение уровня безнадзорности детей.

6. Социально-ориентированное, адекватное поведение в Организации и социуме.

Основной составляющей воспитательной работы в Организации является участие детей и родителей во всех общешкольных мероприятиях и соревнованиях согласно годовому плану работы Организации. Это позволит четко определить позицию спортсменов в общей системе воспитательного процесса в Организации и способствует:

- повышению уровня общительности каждого обучающегося;
- развитию личных качеств обучающихся, направленных на благо коллектива в целом;
- поможет рассмотрению коллектива как неотъемлемой части дружной семьи, под названием спортивная школа;
- формирование чувства коллективизма и гуманизма спортсмена.

Развитие всех форм организации физической культуры и спорта рассматривается как приоритетное направление в создании и реализации воспитательных систем.

Реализация программы осуществляется одновременно во всех возрастных группах с учетом их возрастных особенностей (физических, интеллектуальных, психологических) и оказывает воспитательное воздействие, как на весь коллектив, так и на отдельную взятую личность ребенка.

Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель может проводить ее непосредственно во время учебно-тренировочных занятий, в процессе досуговой деятельности, в процессе участия в соревнованиях и дополнительно на учебно-тренировочных сборах, в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется свободное время у обучающихся.

Воспитательный процесс идет в Организации в условиях смены экономической и политической формаций в обществе, что вызвало многие негативные последствия.

В процессе воспитательной работы наиболее актуальными становятся психолого-педагогическое сопровождение учебно-тренировочного процесса и усиление воспитательного воздействия на занимающихся.

Это делается через:

- создание учащимся условий для полной самореализации и достижения спортивных успехов сообразно способностям;

- укрепление здоровья и привитие привычки к занятиям физической культурой и спортом на всю жизнь;

- сокращение девиантного поведения детей, путем проведения дополнительных массовых, привлекательных, доступных соревнований и спортивных конкурсов;

- активная пропаганда здорового образа жизни, ценностей Олимпизма.

Организация развивает доступные массовые олимпийские и неолимпийские виды спорта, совершенствует проверенную временем систему подготовки спортсменов, проведения соревнований. Использует новые формы организации и пропаганды здорового образа жизни, спортивного образа жизни, духовно-нравственных ценностей олимпизма, массовых доступных средств физической культуры и спорта.

Таблица № 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направленн е работы	Мероприятия	Сроки проведени я
1	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено; - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течении года
1.2.	Инструкторс кая практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения	В течении года

		<p>учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера</p> <p>-преподавателя, инструктора;</p> <p>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей:</p> <p>- формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</p> <p>- формирование склонности к педагогической работе</p>	
2	Здоровьесбережение		
2.1.	<p>Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни</p>	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <p>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</p> <p>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта</p>	<p>В течении года</p>
2.2	<p>Режим питания и отдыха</p>	<p>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)</p>	
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	<p>Теоретическая подготовка</p>	<p>Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные</p>	<p>В течении года</p>

(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

мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки

	на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течении года
4	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов: - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течении года
5	Другое направление работы, определяемое организацией,		В течении года

реализующе й дополнитель ные образователь ные программы спортивной подготовки		
---	--	--

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

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

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляется в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями. В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ними, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

Обучающиеся знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «бокс».

2.6.1. Теоретическая часть

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. С лицами, проходящими спортивную подготовку, проводятся занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил. Спортсменов знакомят с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующему виду спорта. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

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

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

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

Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.

Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену в внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного в вне соревновательный период.

Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

2.6.2. План антидопинговых мероприятий

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- 1) формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- 2) опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- 3) раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные

- тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- 4) формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
 - 5) воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
 - 6) пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
 - 7) повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица № 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	правил»		
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этап совершенствования спортивного мастерства	Семинары и малогрупповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля"	в течение учебно-тренировочного года по плану МО	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/

Этап высшего спортивного мастерства	Семинары и мало-групповые лекции на темы: "Виды нарушений антидопинговых правил" "Проверка лекарственных средств" "Процедура допинг контроля" "Подача запроса на ТИ" "Система АДАМС"	в течение учебно-тренировочного года	Информирование спортсменов по вопросам в области антидопинга Важные моменты для спортсменов в области антидопинга http://www.rusada.ru/athletes/
-------------------------------------	---	--------------------------------------	---

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

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

Одной из задач тренера-преподавателя является подготовка обучающихся к роли помощника в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач начинается на учебно-тренировочном этапе и продолжается на всех последующих этапах подготовки. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочных групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и уметь их исправлять. Постепенно обучающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований они знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом.

В течение всего учебно-тренировочного периода тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсменов к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

Инструкторская практика предполагает овладение умением и навыками выполнения обязанностей помощника тренера-преподавателя, проведения отдельных частей учебно-тренировочного занятия в присутствии тренера-преподавателя или самостоятельно. Тренер-преподаватель должен дать необходимые теоретические знания, научить передавать их и применять в практической работе.

Учебно-тренировочное занятие начинается с подготовки рабочих мест, материальной части, построения группы и проверки присутствующих. Помощь одного из спортсменов, инициативного и ответственного, в такое время не только желательна, но и необходима, однако не следует постоянно прибегать к помощи одного-двух наиболее организованных спортсменов, а постепенно привлекать всех.

В группах начальной подготовки целесообразно назначать двух-трех дежурных. Для того чтобы подготовка к занятию не отнимала ценное время, дежурные должны приходить раньше, получив указания тренера-преподавателя подготовить помещения к занятию. Часть обязанностей они выполняют сами, часть - привлекая подошедших товарищей по группе. В конце занятия каждый из боксеров приводит в порядок тренировочное место, а дежурный следит за тем, чтобы все было выполнено добросовестно. Дежурные выступают в роли помощников тренера-преподавателя.

В конце тренировки, подводя итоги проделанного на занятии, тренер-преподаватель оценивает действия своих помощников, отмечает положительные стороны и указывает на недочеты.

За время учебно-тренировочных занятий спортсмены должны под руководством тренера-преподавателя научиться следующему:

На этапе начальной подготовки:

- выполнять обязанности дежурного;
- сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично делать замечания товарищам о недопустимости действий, ведущих к этим нарушениям;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранять.

На учебно- тренировочном этапе:

- выполнять обязанности дежурного;

- строить группу перед началом занятия, сдавать рапорт;
- замечать нарушения мер безопасности, тактично указывать на них товарищам, объяснять недопустимость и опасность нарушений;
- рассказывать об основных мерах безопасности, объяснять их значение и смысл тем, кто пришел на занятие впервые;
- уметь показывать основные элементы техники бокса;
- уметь находить ошибки в технических действиях других спортсменов и помогать их устранению,
- оказывать помощь начинающим спортсменам;
- активно пропагандировать вид спорта бокс, привлекая тех, кто хотел бы заниматься этим видом спорта.

Таблица № 8

План инструкторской и судейской практики

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки проведения
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение правил соревнований по виду спорта «Бокс»	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований. Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей	В течение года
		Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований	В течение года
2	Освоение методики проведения учебно-	Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ простых упражнений для	В течение

	тренировочных занятий по избранному виду спорта	совершенствования технической подготовки	года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
3	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях.	В течение года
		Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
Этап совершенствования спортивного мастерства			
1	Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение и совершенствование этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией	В течение года
		Изучение и применение правил соревнований по виду спорта «Бокс»	В течение года
		Изучение обязанностей и прав участников соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
3	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий	Проведение подготовительной (разминочной), основной, заключительной частей учебно-тренировочного занятия	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов	В течение года
		Показ упражнений для совершенствования отдельных элементов технической подготовки	В течение года

		спортсменов	
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	В течение года
Этап высшего спортивного мастерства			
1	Выполнение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий	Применение этики поведения спортивных судей, спортивной терминологии	В течение года
		Применение знаний правил соревнований по виду спорта «Бокс»	В течение года
		Оформление мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований	В течение года
2	Судейство спортивно-массовых мероприятий и соревнований	Оказание помощи в организации и приема нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО	В течение года
		Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях в судейской бригаде	В течение года
3	Проведение учебно-тренировочного занятия	Организация и проведение учебно-тренировочного занятия под руководством тренера	В течение года
		Составление комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсмена	В течение года
		Совершенствование технической подготовки	В течение года
		Составление планов-конспектов учебно-тренировочных занятий	В течение года
		Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и	В течение года

	заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями.	
--	--	--

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

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

К основным задачам медико-биологического обеспечения спортивной подготовки относятся следующие задачи:

Задачи медицинского плана:

- обеспечение первичного допуска к занятиям спортом с позиции существующих медицинских показаний и противопоказаний;
- проведение ежегодного углубленного медицинского обследования спортсменов;
- обеспечение дополнительного и предсоревновательного медицинского обследования спортсменов;
- анализ заболеваний, травм и специфических повреждений, возникающих при нерациональных занятиях физической культурой и спортом; разработка методов их ранней диагностики, лечения, реабилитации и профилактики;
- участие в решении вопросов спортивной ориентации и отбора;
- участие в обосновании рациональных режимов занятий и тренировок для разных контингентов спортсменов;
- осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма занимающихся спортом в процессе тренировок и соревнований;

- разработка, апробация и внедрение в практику медико-биологических средств и методов оптимизации процессов пост нагрузочного восстановления и повышения спортивной работоспособности.

Задачи гигиенического плана:

- изучение влияния характера и условий реализации различных видов спорта на здоровье человека;

- выявление сопутствующих факторов риска ухудшения здоровья спортсменов при различных условиях реализации отдельных видов мышечной деятельности;

- разработка санитарных правил устройства и содержания различного рода спортивных сооружений;

- рекомендации по рациональной организации режима дня, тренировок, отдыха, питания, личной гигиены, спортивной экипировки;

- научное обоснование и разработка гигиенических норм, правил, мероприятий, направленных на профилактику заболеваний и продление спортивного долголетия, оценка эффективности используемых оздоровительных мероприятий.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств приведен в таблице № 9.

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

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

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, включая порядок медицинского осмотра), установлены приказом Минздрава России 23.10.2020 №1144н.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения. Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по

результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Таблица № 9

Вид медицинского контроля	Сроки	Пояснения
Первичный медицинский контроль	При поступлении в спортивную школу	Все поступающие в СШ дети представляют справку от врача поликлиники о допуске к занятиям избранным видом спорта
Углубленный	1 раз в 12 месяцев	На этапе начальной подготовки – педиатр/терапевт (по возрасту). На тренировочном этапе – педиатр/ терапевт (по возрасту), специалисты врачебно-физкультурного диспансера.
	1 раз в 6 месяцев	На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – педиатр/терапевт (по возрасту), специалисты врачебно-физкультурного диспансера.
Этапный	В течение года (после перенесенных заболеваний, в соревновательный период)	Проводится на различных этапах спортивной подготовки после перенесенных нетяжелых заболеваний, в соревновательный период, а так же с учетом

	период, по необходимости)	по необходимости и поставленным задач. Основная цель – оценка состояния здоровья при допуске к занятиям спортом, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности.
Текущий	В течение года	Осуществляется для получения информации о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления, о переносимости нагрузок в ходе одного или нескольких тренировочных занятий и является основой для рационального управления тренировочным процессом.

<p>Врачебно-педагогический (оперативный)</p>	<p>В ходе тренировок занятий</p>	<p>Предусматривает наблюдение врача непосредственно в процессе тренировочных занятий, во время спортивных сборов и соревнований.</p> <p>Включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценку организации и методики проведения занятий физическими упражнениями с учетом возраста, пола, состояния здоровья, общей физической подготовленности и тренированности; - оценку воздействия занятий, тренировок, соревнований на организм занимающихся; - проверку условий санитарно-гигиенического содержания мест занятий, оборудования, а также спортивной одежды и обуви занимающихся; - проверку мер профилактики спортивного травматизма, выполнение правил безопасности.
--	----------------------------------	---

Методика применения восстановительных мероприятий включают в себя следующие основные элементы: оптимальные тренировочные программы для различных недельных микроциклов, комплексы восстановительных средств, методы оперативного педагогического контроля для определения эффективности тренировочных программ и применяемых восстановительных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс юных спортсменов должен программироваться с учетом педагогических задач этапа подготовки, возрастных и индивидуальных особенностей. Тренировочные программы для различных недельных микроциклов должны разрабатываться с учетом суммарного воздействия специализированной зарядки, дневных и вечерних тренировок. Структура и содержание тренировочных программ должны обеспечивать повышение спортивной работоспособности.

При программировании учебно-тренировочного процесса так же необходимо широко варьировать тренировочные нагрузки с учетом результатов педагогических, врачебно-педагогических наблюдений, данных о динамике показателей психофизиологических функций и показателей самочувствия спортсменов, условий проведения тренировочного процесса, климатических условий, влияние различных восстановительных средств на организм спортсменов и другие факторы. Все это обеспечивает интенсификацию восстановительных процессов у спортсменов и повышение эффективности подготовки.

Педагогические средства восстановления: программирование учебно-тренировочного процесса с обеспечением оптимальных соотношений различных по направленности, объему и интенсивности тренировочных нагрузок; правильное чередование тренировочных нагрузок, активного и пассивного отдыха; рациональное построение недельных микроциклов, тренировочного дня и отдельных тренировок; необходимую вариативность тренировочных нагрузок; положительный эмоциональный фон во время тренировок и активного отдыха; систематическое применение упражнений в расслаблении; использование после тренировок комплексов упражнений для быстрого развертывания восстановительных процессов.

Гигиенические средства восстановления включают основные и дополнительные. Основные гигиенические средства: оптимальный суточный режим, специализированное питание, закаливание, психогигиена. Дополнительные гигиенические (физические) средства целесообразно применять в виде комплексов.

Психологические средства восстановления должны систематически применяться в процессе подготовки спортсменов. Вместе с этим необходимо постоянно применять и психомышечную тренировку – ПМТ (успокаивающая часть).

Медико-биологические средства восстановления рекомендуется использовать в виде приема кислородного коктейля (КК) и белкового коктейля (БК).

При планировании использования как отдельных физических средств восстановления, так и их сочетаний в предсоревновательной подготовке и во время соревновательного микроцикла следует учитывать, что между тренировочными занятиями в режиме дня, когда продолжительность отдыха до следующего занятия составляет 5-6 часов и менее, или во время соревнований в режиме дня, когда продолжительность отдыха до следующей нагрузки составляет 3-5 часов и менее, необходимо назначать физические средства восстановления, обладающие только тонизирующей

направленностью. Использование средств восстановления тонизирующей направленности в течение тренировочного и соревновательного дня способствует формированию наиболее оптимальной готовности организма спортсменов к предстоящей деятельности (ко второй тренировке и ко второй половине соревновательного дня) за счет мобилизации резервов организма, улучшения функционального состояния нервно-мышечного аппарата (значительного прироста уровня проявления скоростно-силовых возможностей спортсменов).

Физические средства восстановления, технологические параметры которых вызывают релаксирующую направленность действия, целесообразнее всего использовать в конце тренировочного или соревновательного дня, когда продолжительность отдыха до следующей нагрузки составляет 12 часов и более. Релаксирующая направленность средств восстановления, таким образом, ускоряет переход организма от состояния активного функционирования во время тренировочной или соревновательной работы к состоянию более экономного после рабочего функционирования, временного снижения функционального состояния нервно-мышечного аппарата, снижения уровня проявления скоростно-силовых возможностей. И чем быстрее произойдет этот переход, тем быстрее организм восполнит затраченные ресурсы и достигнет фазы суперкомпенсации. Такое сочетание физических средств восстановления различной направленности (тонизирующей и релаксирующей) создает предпосылки к взаимодействию «срочного» и «отставленного» восстановления, благодаря которому имеется возможность выводить организм на качественно более высокий уровень функционирования.

Из числа физических средств восстановления, технологические режимы которых обеспечивают тонизирующую направленность, целесообразно применять

- ручной массаж на мышцах и соединительно-тканых структурах с использованием таких приемов, как растирание от 1 до 2 минут, разминание (только на мышцах) от 2 до 6 минут, и все это в сочетании с поглаживанием, выжиманием и вибрацией от 1,5 до 2 минут на рабочем сегменте;
- вибровоздействия при помощи вибромассажа области спины (от 2 до 3 минут) и вибростимуляций от 10-30 секунд на верхних и от 15-40 секунд на нижних конечностях;
- гидровоздействия при давлении воды на уровне порога болевой чувствительности, время воздействия – до появления эритемы (специфическое покраснение кожи, вызванное приливом крови

к капиллярам) на массируемом сегменте, температура воды 20°C, продолжительность сеанса 15-17 минут.

В целях снижения тонизирующего эффекта средств восстановления (при повышенных значениях индекса напряжения, адаптационного потенциала) рекомендуется уменьшение дозировки тонизирующих воздействии восстановительных мероприятий. Это обеспечивается: при проведении ручного массажа и гидровоздействий уменьшением времени обработки сегментов и количества рабочих сегментов; при проведении вибровоздействий - уменьшением времени обработки сегментов. При сниженных значениях индекса напряжения необходимо усиливать тонизирующий эффект средств восстановления за счет увеличения времени обработки рабочих сегментов при проведении используемых средств, а также применять последние в сочетаниях (учитывая однонаправленность воздействий).

Физические средства восстановления, технологические параметры которых вызывают релаксирующую направленность действия, целесообразнее использовать в конце тренировочного или соревновательного дня, когда продолжительность отдыха до следующей нагрузки составляет 12 часов не более. Релаксирующая направленность средств восстановления, таким приемом, ускоряет переход организма от состояния активного функционирования во время тренировочной или соревновательной работы к состоянию более экономного после рабочего функционирования, временного снижения функционального состояния нервно-мышечного аппарата, снижения уровня проявления скоростно-силовых возможностей, формируя преимущественно «отставленное» восстановление работоспособности спортсменов. И чем быстрее произойдет этот переход, тем быстрее организм восполнит затраченные ресурсы и достигает фазы суперкомпенсации.

Из числа физических средств восстановления, технологические режимы которых обеспечивают релаксирующую направленность действий, рационально применять:

- ручной массаж, при проведении которого преимущественное воздействие оказывается на соединительнотканые структуры с использованием таких приемов, как: разминание (по типу финского) от 2 до 6 минут в сочетании с поглаживанием, выжиманием и вибрацией от 1,5 до 2 минут на рабочем сегменте (растирание исключается);

- гидровоздействия с давлением воды на уровне порога болевой чувствительности, время воздействия - до появления эритемы на массируемом сегменте, температура воды 38-40 °С, продолжительность сеанса 15-17 минут;

- термовоздействия во время нахождения в сауне - до появления обильного потоотделения и первых неприятных субъективных ощущений, температура 80-90 °С, при относительной влажности 10-15 %.

При необходимости усиления релаксирующего влияния восстановительных мероприятий после тренировочного или соревновательного дня (при повышенных значениях индекса напряжения) следует увеличивать время обработки рабочих сегментов и их количество, а также использовать несколько однонаправленных средств.

Разработанный дифференцированный подход к использованию физических средств восстановления в соревновательном периоде подготовки позволяет целенаправленно управлять восстановительными процессами спортсменов различных видов спорта, сохраняя и повышая их функциональные возможности и обеспечивая готовность к предстоящим соревнованиям и участию в них.

В комплексы физических средств восстановления рекомендуется включать наиболее эффективные и доступные для тренеров и спортсменов средства, которые не требуют сложного и дорогостоящего оборудования, и могут применяться в различных условиях: гидропроцедуры – теплый душ горячий душ , контрастный душ , душ Шарко , восстановительное плавание ; различные виды спортивного массажа – общий восстановительный массаж , кратковременный восстановительный массаж , гидромассаж , самомассаж , предварительный разминочный массаж ; различные методики приема банных процедур - баня с парением , кратковременная баня , баня с контрастными водными процедурами .

2.8.2 Медицинские и медико-биологические мероприятия

Известно, что в современном спорте рост результатов зависит не только от генетически обусловленной двигательной одаренности в определенном виде спорта, но и от многих внешних факторов: система отбора, спортивной тренировки, основанной на современных научных достижениях медицины, биохимии, биофизики, техники и других сфер человеческой деятельности.

Интенсивное развитие мирового спорта и, как следствие, обострение спортивной конкуренции, привели фактически к тому, что спортсмены, особенно в спорте высших достижений, показывают результаты и выдерживают нагрузки практически на грани возможностей человека как биологического вида. Закономерно, что столь мощное воздействие на

организм спортсмена предъявляет высокие требования к уровню функциональных резервов организма, необходимостью их оценки, контроля и своевременного восстановления. Это обусловило необходимость активного развития в последние годы важного аспекта современного спорта – медицинского и медико-биологического сопровождения не только спортсменов высокого класса, но и их смены – детей, подростков, молодежи. Данное направление приобретает особую значимость в связи с неуклонно возрастающими (с повышением спортивного мастерства) психофизическими нагрузками на растущий организм, процессы роста и развития которого еще не завершены.

Характерными чертами современного спорта являются значительное его омоложение на фоне неуклонного роста спортивных достижений за счет высоких тренировочных нагрузок и требований к волевой и психологической подготовке, широкое применение допингов и стимуляторов, коммерциализация спорта, что негативно отражается на здоровье юных спортсменов. Для предупреждения разрушительного воздействия перечисленных факторов необходимы глубокие знания, современные медицинские и медико-биологические подходы к организации тренировочного процесса, сопровождению спортсменов на всех его этапах, а также эффективная система реабилитации после тренировочных и соревновательных нагрузок. Только успешное развитие указанных направлений позволяет правильно оценить индивидуальные особенности и функциональные возможности организма спортсменов, что позволит наряду с совершенствованием методики, научно обоснованным планированием, обеспечить рост спортивных результатов и эффективность многолетней спортивной подготовки.

Медико-биологическое обеспечение – это комплекс мероприятий по систематическому контролю состояния здоровья спортсменов, медицинских вмешательств, направленных на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, затрагивающих их психическое и физическое состояние, мероприятий по обеспечению спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами, а также проведению научных исследований в области спортивной медицины, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Так же медико-биологическое обеспечение включает обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми добавками, оказание первой медицинской

и первичной медико-санитарной помощи при проведении тренировочных мероприятий, тренировочных занятий и соревнований.

2.8.3. Виды восстановительных мероприятий

К здоровью занимающихся предъявляются большие требования, так как в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Поэтому в современном спорте особое внимание уделяется восстановительным средствам и мероприятиям.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- повседневно в тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему бою или в свободный от поединков день;
- после тренировочного занятия, соревнования, микроцикла;
- перманентно.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена. Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза суперкомпенсации.

Для восстановления работоспособности спортсменов используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических, медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов,

широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудование мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона, варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Педагогические средства восстановления являются основными, т.к. определяют режим спортсменов и правильное сочетание нагрузок и отдыха на всех этапах многолетней подготовки.

Психологические средства направлены на снятие нервно-психологического напряжения, что в свою очередь, способствует быстрейшему восстановлению двигательной сферы физиологических функций организма. Среди психологических средств выделяют:

- психолого-педагогические средства: подход тренера к спортсмену с учетом его индивидуальных особенностей; организация интересного и разнообразного отдыха; создание хорошего морального климата в коллективе; убеждение; внушение; скрытое занижение возможностей соперников; формирование «внутренних опор», объяснение спортсмену реальных механизмов неблагоприятного состояния, из которого легко виден выход; вытеснение направленности мыслей спортсмена о возможном исходе соревнований и замена их установкой на определение технико-тактические действие и т.д.
- комплексные методы релаксации и мобилизации в форме аутогенной, психомышечной, психорегулирующей, психофизической, идеомоторной и ментальной тренировок.
- аппаратурные средства воздействия: использование ритмической музыки, цветомузыки, видеоизображения.
- психофизиологические воздействия: массаж, тонизирующие движения, произвольная регуляция ритма дыхания, воздействие холодом, фармакологическими препаратами естественного

происхождения (например, элеутерококком), двигательные и мимические упражнения из группы "гимнастики чувств".

Гигиенические средства восстановления включают: полноценное сбалансированное питание, рациональный образ и режим жизни, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно – гигиеническим требованиям. Систематическое и рациональное применение гигиенических восстановительных средств в подготовке спортсменов обеспечивает высокий уровень здоровья, закаленности и спортивной работоспособности; быстрое и полное восстановление; неуклонный рост спортивного мастерства; стабильность спортивной формы; спортивное долголетие; быструю адаптацию к сложным экологическим условиям.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию. Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

Подбор средств восстановления, удельный вес того или иного из них, их сочетание, дозировка, продолжительность и тактика использования обусловлены конкретным состоянием спортсмена, его здоровьем, уровнем тренированности, индивидуальной способностью к восстановлению, видом спорта и спортивной дисциплиной, этапом и используемой методикой подготовки, характером проведенной и предстоящей работы, фазой восстановления и т.д. Но при этом во всех случаях необходимо основываться на общих принципах использования средств восстановления спортивной работоспособности (по А.А. Бирюкову):

- комплексное использования средств всех групп и различных средств определенной группы в целях одновременного воздействия на основные функциональные звенья организма;
- учет индивидуальных особенностей организма спортсмена;
- рациональное сочетание и совместимость используемых средств;
- соответствие задачам не только характеру проведенной и предстоящей работы, но и этапу тренировки.

А.Н. Бурых (6) отмечает, что эффективное использование средств восстановления спортивной работоспособности возможно при соблюдении следующих требований:

- определение звена функциональной системы организма, несущего основную нагрузку и лимитирующего работоспособность, а также учет гетерохронности протекания восстановительных процессов, подвергающихся стимуляции средствами восстановления;
- подбор оптимальной технологии использования различных восстановительных средств в комплексе;
- подбор объективных методов контроля за эффективностью применяемых комплексов средств восстановления и совершенствование организационных форм проведения восстановительных мероприятий в ходе спортивной тренировки;

Тактика применения восстановительных средств зависит от направленности тренировочного занятия. Так, для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие условия:

- при перерыве между тренировками 4-6 часов восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует использовать длительное время одно и то же средство;
- в восстановительном сеансе не рекомендуется более трех разных процедур.

3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

1. На начальном этапе подготовки:

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «плавание» 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 «плавание»;
- 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.

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;
- продемонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «первый спортивный разряд» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» 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.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, 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. *(п. 12 Примерной Программы)*

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

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год. *(п. 5 Приказа № 634)*

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы. *(п. 5 Приказа № 634)*

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки по Программе, обучающиеся вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе (при его наличии). *(ч. 5 ст. 32 Федерального закона № 329-ФЗ)*

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают из возраст, пол, а также особенности вида спорта «бокс» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта.

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах ниже.

Таблица № 10
 (Приложение N 3
 к изменениям, вносимым в ФССП
 , утвержденный
 приказом Минспорта России
 от 22.11.2022 N 1055,
 утвержденным приказом
 Минспорта России
 от 13 февраля 2024 г. N 134

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И
 СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ
 И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ
 СПОРТА "БОКС"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.21	7.45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	

			122	117
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 - 11 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6.20	6.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+4
2.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	130
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			18	12
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.30	9.10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	

			3	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	-	8
3.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	+3	+5
			не более	
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	9,2	9,6
			не менее	
			147	132
3.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			23	15
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

Таблица № 11
 (Приложение N 3 к изменениям,
 вносимым в ФССП, утвержденный
 приказом Минспорта России
 от 22.11.2022 N 1055,
 утвержденным приказом
 Минспорта России
 от 13 февраля 2024 г. N 134)

**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"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 - 13 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
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	
			5	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			8,5	8,9

1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			27	19
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14 - 15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			35	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.10

3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 14.10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.35
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
3.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			25.00	-
			-	17
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			30	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0

4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд"		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Таблица № 12
 (Приложение N 7 к изменениям,
 вносимым в ФССП, утвержденный
 приказом Минспорта России
 от 22.11.2022 N 1055,
 утвержденным приказом
 Минспорта России
 от 13 февраля 2024 г. N 134)

**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"**

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	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	25
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	+11	+15
			не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения	количество	не менее	

	лежа на спине (за 1 мин)	раз	50	44
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,8
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	
			42	30
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8

3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.15	-
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.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	190
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.10
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10 х 10 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 № 13
 (Приложение N 8 к изменениям,
 вносимым в ФССП, утвержденный
 приказом Минспорта России
 от 22.11.2022 N 1055,
 утвержденным приказом
 Минспорта России
 от 13 февраля 2024 г. N 134)

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ И СПЕЦИАЛЬНОЙ
 ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВЕНЬ СПОРТИВНОЙ
 КВАЛИФИКАЦИИ (СПОРТИВНЫЕ ЗВАНИЯ) ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И
 ПЕРЕВОДА ОБУЧАЮЩИХСЯ НА ЭТАП ВЫСШЕГОСПОРТИВНОГО
 МАСТЕРСТВА ПО ВИДУ СПОРТА "БОКС"**

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			48	38
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя	см	не менее	

	ногами		235	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 51	45
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более -	16.05
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 23.00	-
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,1	15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более -	9.40
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 16	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240	200
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	

			51	45
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.00
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.50	-
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Челночный бег 10 x 10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			32	30
3.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			321	315
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание "мастер спорта России"			

3.3.4 Примеры тестов для промежуточной аттестации по видам подготовки, не связанным с физическим нагрузками

(теоретической, психологической, тактической)

1. Значительную роль в формировании адаптивных особенностей организма боксера играет:

- специализированная тренировка
- общая тренировка
- техническая подготовка
- тактическая подготовка.

2. Процесс технико-тактического совершенствования боксера должен осуществляться на:

- протяжении всех лет занятий
- предварительной подготовки
- углубленной тренировки
- спортивного совершенствования.

3. На этапе спортивного совершенствования процесс технической подготовки боксеров подчиняется:

- периодизации тренировочного процесса
- календарю соревнований
- особенностям телосложения
- спортивным достижениям.

4. Механизм увеличения скорости звеньев тела при нанесении удара сравнивается с:

- волной
- движением кнута
- колеса
- удара кувалды.

5. При прямом ударе правой с акцентом на силу ось вращения проходит через:

- левое плечо
- левую ногу
- правое плечо
- правую ногу.

6. При боковом ударе левой с акцентом на силу ось вращения проходит через:

- правое плечо
- правую ногу
- левое плечо
- левую ногу.

7. Индивидуальная манера ведения боя зависит в основном:

- индивидуально-типологических особенностей

- особенностей телосложения
- физических качеств
- спортивных достижений
- стажа занятий.

8. Оптимальные величины объема общеразвивающих упражнений на предсоревновательном этапе боксеров высокой квалификации составляет:

- 320-410 мин
- 600-714 мин
- 167-209 мин

9. Оптимальные величины объема специально-подготовительных упражнений на предсоревновательном этапе боксеров высокой квалификации составляет:

- 167-209 мин
- 320-410 мин
- 600-714 мин

10. К объективным трудностям при совершенствовании волевых качеств относятся:

- особенности и условия проведения соревнований
- соблюдение спортивного режима
- содержание тренировочного процесса
- отрицательные эмоциональные состояния
- отрицательные предстартовые состояния.

11. Целесообразным вариантом сгонки веса боксера является:

- ускоренный
- форсированный
- аккордный
- длительный.

12. Последовательность тактического мышления боксера в ходе боя:

- «собрать» информацию
- обработать
- оценить
- выбрать правильное решение
- корректировать план боя.

13. Соответствие величины отягощения к отношению максимального веса:

- предельный 100%
- околопредельный 99-90%

- большой 89-80%
- средний 79-70%
- малый 54-40%

14. Последовательность многолетней системы подготовки боксера:

- предварительная подготовка
- начальная спортивная специализация
- углубленная тренировка
- этап спортивного совершенствования.

15. Последовательность латентного времени сенсомоторной реакции:

- появление возбуждения в рецепторе
- проведение нервных импульсов в ЦНС
- формирование эффекторных импульсов
- проведение нервных импульсов к мышцам
- возбуждение мышцы.

16. Оценка состояния спортсмена, являющееся следствием долговременного тренировочного эффекта ...

17. Оценка срочных состояний организма на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований ...

18. Тактическое мастерство боксера определяется:

- правильным планированием боя
- управлением боем
- применением одиночных и серийных ударов
- применением защитных действий.

19. Уровень технического мастерства боксера определяется:

- набором вариантов ударов
- арсеналом защитных действий
- применением одиночных и серийных ударов
- сочетанием приемов обороны и нападения

20. Уровень боеспособности боксера определяется:

- арсеналом защитных действий
- применением одиночных и серийных ударов
- сочетанием приемов обороны и нападения
- правильным планированием боя

21. В задачи подготовки боксеров старших и высших разрядов входит:

- совершенствование технико-тактического мастерства
- повышение уровня физической подготовленности
- достижение высокого уровня готовности к основным соревнованиям

- повышение уровня волевой подготовленности
- овладение навыками специальных упражнений

22. Боксерский зал должен иметь отношение площади световых проемов к площади пола:

- 1:6
- 1:5
- 1:4
- 1:1

23. Во время соревнований в залах с количеством зрителей более 800 освещенность поверхности ринга составляет:

- 1000 люксов
- 900 люксов
- 500 люксов
- 100 люксов

24. Врачебные обследования подразделяются на:

- первичные
- повторные
- дополнительные
- срочные

25. Главный судья соревнований обязан:

- проверить состояние и готовность места соревнований
- назначить судей для судейства
- проверять правильность заполнения судейских записок
- анализировать работу судей
- подготовить материал для отчета
- контролировать правильность бинтования рук

26. Длительность одного раунда в профессиональном боксе:

- 180 секунд
- 150 секунд
- 120 секунд
- 200 секунд

27. Бой, в котором действующий чемпион был нокаутирован, по сути, более чем одним ударом:

- Маккол - Льюис
- Тарвер - Джонс
- Сандерс - Кличко
- Али - Листон

28. Удар, которым чаще нокаутируют в профессиональном боксе:

- правый кросс

- апперкот
- левый боковой
- свинг

29. Самый малозначимый фактор во всех весовых категориях, за исключением тяжелого веса:

- техника
- тактика
- гонорары
- рост
- рич
- вес
- индекс массы тела
- допинг

30. Выбери среди перечисленных относительно слабый и малоэффективный удар:

- кросс
- хук
- апперкот
- свинг

3.5. Методические рекомендации по приему нормативов (контрольных упражнений) для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки

- ✓ Бег на 30, 60, 100 м. и бег на 1000, 2000 и 3000 м. выполняется на дорожках стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся. Результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды на коротких дистанциях и до сотой доли секунды на средних дистанциях. Разрешается только одна попытка.
- ✓ Кросс на 3 и 5 км (бег по пересеченной местности). Обычно кросс проходит по пересечённой местности в лесной зоне или на открытом пространстве. Результаты регистрируются с точностью до сотой доли секунды. Разрешается только одна попытка.
- ✓ Челночный бег 3x10 м (10x10 м с высокого старта). На расстоянии 10 м чертятся две линии - стартовая и контрольная. По зрительному сигналу спортсмен бежит, преодолевая расстояние 10 м три раза (десять раз). При изменении движения в обратном направлении обе ноги испытуемого должны пересечь линию. После заключительного поворота необходимо набрать максимальную скорость и, не замедляя, пробежать финиш.

- ✓ Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
- ✓ Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда спортсмен, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- ✓ Подтягивание на высокой перекладине (для девушек на низкой перекладине) из виса хватом сверху (для девушек – вис лежа лицом вверх хватом сверху, туловище и ноги составляют прямую линию). В исходном положении (и.п.) руки полностью выпрямлены в локтевых суставах. Подтягивание засчитывается, когда подбородок поднимается выше уровня перекладины. Каждое последующее подтягивание выполняется из и.п. Дополнительные движения ногами и туловищем запрещены.
- ✓ Наклон вперед из положения стоя с выпрямленными ногами на гимнастической скамье. Упражнение выполняется из И.П.: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15см. При выполнении упражнения по команде спортсмен выполняет два предварительных наклона вперед, скользя пальцами рук по линейке измерения, при третьем наклоне – максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком « + ».
- ✓ Метание мяча весом 150 г, спортивного снаряда весом 500 или 700 г выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. Результаты всех удачных попыток измеряются и записываются. Неудачные попытки измерению не подлежат. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.
- ✓ Подъем туловища в положении лежа на спине. Упражнение выполняется из исходного положения: лежа на спине на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Спортсмен выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных

подниманий туловища.

- ✓ Техническое мастерство: оценивают путем визуального наблюдения за действиями спортсменов во время спаррингов.

Оценивается биомеханическая структура техники выполнения основных технических движений в боксе:

- ударные (атакующие и контратакующие, сильной и слабой рукой):
 - прямые удары;
 - боковые удары;
 - удары снизу;
- защитные:
 - защита с помощью рук (подставки, отбивы);
 - защита передвижением;
 - защита движением туловища (отклоны, уклон).

Полный перечень технических действий для сдачи норматива по техническому мастерству определяется тренером.

Норматив считается выполненным, если спортсмен получил зачет по технике выполнения ударных и защитных действий.

- ✓ Тактическая подготовка: для оценки тактической подготовки в тренировочных поединках применяют различные тактические установки, моделирующие соревновательную деятельность по степени активности с учетом возможностей спортсмена и вероятного соперника.

Спортсмен получает зачет, если тактические действия выполнены эффективно, т.е. получен конечный результат действия.

Полный перечень тактических действий для сдачи норматива определяется тренером.

Точность оценки технической и тактической подготовки значительно повышается при проведении спаррингов между равными по силам соперниками.

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1. Программный материал для проведения учебно-тренировочных занятий с учетом возрастных особенностей и физических качеств

Общая и специальная физическая подготовка (для всех групп)

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения.

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Кувырки вперед, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнера. Мост из положения лежа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнера).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лежа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнера.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнером из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на формирование правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют

развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);
- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх - назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в

глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

Упражнения для развития быстроты

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше;

непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлинённых раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксёров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

С этой целью применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

Условия среднегорья, отличающиеся пониженным содержанием кислорода, являются благоприятной средой для развития специальной выносливости боксёров.

Упражнения для развития ловкости

Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии

ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Упражнение для развития гибкости

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонениях, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

Упражнения для развития равновесия

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1) Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2) Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонений, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке

соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

Технико-тактическая подготовка

Группы начальной подготовки

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи: повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физических качеств; изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы.

Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад - сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед -назад, влево - вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага;

«челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

- ✓ прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.
- ✓ прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево; прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
- ✓ двойные прямые удары и защита от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- ✓ прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;
- ✓ прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.
- ✓ двойные прямые удары и защиты от них: прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- ✓ прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;
- ✓ прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.
- ✓ трёх и четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.
- ✓ одиночные удары снизу и защиты от них:
- ✓ удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
- ✓ удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- ✓ удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- ✓ удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.
- ✓ двойные удары снизу и защиты от них.
- ✓ трёх и четырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них.

Серии ударов снизу и защиты от них.

- ✓ одиночные боковые удары и защита от них, скорости их выполнения.

Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

Тренировочные группы

Боксёры тренировочных групп совершенствуют следующие удары и их сочетания.

Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности:

- прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- боковой удар левой: длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу левой: сильный длинный, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

Совершенствование сочетаний различных ударов

- повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой;
- двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;
- серийные удары - последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

Совершенствование защитных действий

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной

защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.

Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения: активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости; активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника; активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов:

- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;
- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;
- сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.
- сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам-уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и
- переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д.
- атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака боковыми ударами левой и правой в голову;
- атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;
- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;
- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;
- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;

- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;
- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;
- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Совершенствование тактических действий

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

Группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

Задачи обучения и тренировки:

- доведение выполнения изученных приёмов до высокого уровня автоматизации;
- изучение различных вариантов ударов и защит от них;
- изучение и совершенствование технико-тактических приёмов в работе с боксёрами различных стилей ведения боя;
- повышения уровня специальной физической подготовки и специальных качеств.

В группах совершенствования спортивного мастерства процесс строится с учётом индивидуальных особенностей занимающихся и направлен на

совершенствование индивидуальной манеры ведения боя и развития у них тактического мышления.

Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции

Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, «кросс» в голову, «хуки», апперкоты и т. п.) и защиты от них.

Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции:

- передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары;
- серии приёмных ударов, защиты от них и контрудары;
- одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары;
- серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции

- одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары;
- одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары;
- удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу;
- защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноимённой и разноимённой ладонью на сгиб локтевого сустава, отклонением и отходом;
- удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую;
- трёх и четырёх ударные серии снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий;
- боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья «нырком» вправо или отходом;
- боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья «нырком» влево или отходом;
- трёх и четырёх ударные серии боковых ударов и защита от них подставками предплечий или «нырками».

Сочетание боковых ударов и ударов снизу и защит от них.

- удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий;
- удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставками предплечий;
- разнотипные сочетания боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции

- активно-защитная, наступательная и защитная позиция;
- удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую;
- удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую;
- удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперёд, назад;
- удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперёд и назад;
- боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую;
- боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую;
- короткие прямые удары левой и правой в голову;
- защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой - наложением предплечий и ладоней;
- защита от боковых ударов в голову подставкой предплечья, остановкой - наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита;
- комбинация из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, защиты от них;
- трёх- и четырёхударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них;
- введение рук внутрь позиции противника;
- выход из ближнего боя (5 способов);
- вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.

Совершенствование тактических действий

Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, лёгкие удары, финты, движения

туловища и глаз на дальней и средних дистанциях.

Наступательные движения - атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе.

Оборонительные действия - обеспечение надёжности и активности обороны и переход к атакующим действиям. Ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксёров различных стилей (нокаутёра, темповика, игровика и боксёра-левши), планирование соревновательных боёв и изменение тактики ведения боя.

4.2. Учебно-тематический план

Теоретическая подготовка – это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых не возможно достижение высоких спортивных результатов.

В процессе тренировки и соревнований спортсмен сталкивается с необходимостью расширения системы знаний в области организации режима дня, сна, питания, истории спорта, теории ФК, судейства соревнований и др.

Данная подготовка играет важную роль в общей системе подготовки спортсмена, является обязательной составной частью тренировки. Теоретическая подготовка спортсмена не ограничивается теорией и методикой физического воспитания. Необходимость знаний в таких дисциплинах, как анатомия, общая физиология, физиология спорта, биомеханика, биохимия, психология, педагогика, лечебная физкультура, спортивный массаж, врачебный контроль, гигиенические основы ФКиС, истории избранного вида спорта, олимпийских игр, своих кумиров. Спортсмен и тренер как единая система постоянно совершенствуют свои знания по всем аспектам тренировочной работы в едином процессе воспитания и обучения.

Теоретическая подготовка делится на *общую и специальную*.

Задачами общей теоретической подготовки является создание системы знаний по педагогике, психологии, физиологии, гигиене и др. учебных дисциплин.

Задачами специальной теоретической подготовки является создание системы специальных знаний по виду спорта (основ техники, тактики, правил

соревнований, судейства и др.).

Задачи теоретической подготовки:

- ✓ Формирование у спортсменов сознательного и активного отношения к выполнению тренировочных заданий, обеспечивающих повышение уровня физической, технической, тактической и психологической подготовленности, выбору рациональных способов соревновательной борьбы в условиях состязаний;
- ✓ Формирование знаний мировоззренческого, этического характера, социально значимых основ. Знания, которые формируют верный взгляд на мир в целом, позволяют осмыслить сущность спортивной деятельности, общественный и личностный смысл спорта и спортивных достижений, правовые и экономические взаимоотношения в обществе, нравственные нормы, правила поведения, необходимость образования;
- ✓ Расширение знаний по основам теории и методики спортивной тренировки, составляющие базис подготовки спортсмена (понимание закономерностей, принципов спортивной подготовки, естественнонаучные и гуманитарные основы спортивной деятельности и т.п.);
- ✓ Изучение спортивно-прикладных глубоких знаний, включающие сведения о правилах соревнований, технике и тактике избранного вида спорта. Критерии эффективности и пути освоения, средства и методы подготовки, методики построения тренировки, требования к организации общего режима жизни, питания спортсмена, восстановительные мероприятия, правила контроля и самоконтроля, материально-технические, организационно методические условия занятий спортом и т.д.
- ✓ Ознакомление с оздоровительным значением физических упражнений и влиянием вне тренировочных средств на спортивную подготовку.

Основные направления теоретической подготовки:

- ✓ Физическое воспитание – осуществление специальной теоретической подготовки в избранном виде спорта.
- ✓ Интеллектуальное образование – формирование знаний концентрирующих внимание на понимание, эффективное решение задач, быстрое освоение специальных знаний и использование их в ходе спортивной деятельности, способность к переработке информации, способность к запоминанию, сохранению и воспроизведению информации, способность мышления (скорость, гибкость мыслительных процессов, самостоятельность мышления, широта и глубина ума, последовательность мысли и др.);

- ✓ Идеологическое воспитание – развитие чувства милосердия, уважения к ветеранам, религиозное воспитание, понимание деятельности государственных и общественных организаций в условиях учреждения образования;
- ✓ Эстетическое воспитание – эстетическое наслаждение творчеством, прекрасным духовным обликом спортсмена, красотой телосложения, красотой, изящностью движений, стройностью фигуры, красивой осанки. Воспитание эстетических чувств, вкусов и представлений, способствует проявлению положительных эмоций, жизнерадостности, оптимизма. Развивает спортсмена духовно, позволяет правильно понимать и оценивать прекрасное, стремиться к нему, создавая эстетические ценности в спорте.
- ✓ Нравственное воспитание - формирование морального облика спортсмена. В процессе сложной и напряженной тренировочно-соревновательной деятельности формируются моральные качества молодежи, крепнет и закаляется воля, приобретается опыт поведения. Осуществляется воспитание трудолюбия, способности к преодолению трудностей, сильной воли и других личностных качеств.
- ✓ Комплекс перечисленных знаний составляет предмет теоретического образования и самообразования спортсменов.

Овладение различными разделами теоретической подготовки обеспечивает разностороннее и гармоничное развитие личности спортсмена и способствует росту его спортивного мастерства.

Средствами теоретической подготовки являются средства словесного и наглядного воздействия.

Передача и усвоение знаний в процессе теоретических занятий происходит в следующих перечисленных формах: лекции, семинары, беседы, экскурсии, просмотр кино видеоматериалов, анализ выступлений в соревнованиях, встречи с ведущими спортсменами, самостоятельное изучение научно-методической литературы.

Развитие интеллектуальных способностей, отвечающих требованиям избранного вида спорта, осуществляется путем выполнения специальных заданий и способов организации занятий, побуждающих спортсмена к творческим проявлениям при создании новых вариантов техники движений, разработке оригинальной тактики состязаний, совершенствованию средств и методов подготовки.

Таблица № 14

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут) Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180	
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20 сентябрь	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 октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений, и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20 ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Знания и основные правила закаливания.	≈ 13/20 декабрь	Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20 январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20 май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20 июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положения о спортивных соревнованиях. 41 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 ноябрь-май	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 сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107 октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питания обучающихся	≈ 70/107 ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107 декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.

			Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107 январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107 май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата
	Психологическая подготовка	≈ 60/106 июнь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106 август	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировка к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106 ноябрь-май	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 сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по виду спорта
	Профилактика травматизма. Перетренированность/нетренированность	≈ 200 октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200 ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия 43 анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200 декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающегося
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200 январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт основательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200 февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	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		Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и

мастерства ≈ 600		содержание в спортивной деятельности ≈ 120 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	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	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	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	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические

			<p>средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.</p> <p>Медикобиологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
--	--	--	--

Психологическое сопровождение

Основные направления психологического сопровождения

Спортсмен делает свои первые шаги в спорте уже в младшем школьном возрасте или начале подросткового, иногда это и дошкольные годы. Уже на первых этапах спортивной деятельности происходит овладение основами тренировочной и соревновательной деятельности. На тренировках юный спортсмен сталкивается с первыми психологическими трудностями: необходимо быть сосредоточенным в течение всего занятия; выполнять все задания тренера, преодолевая усталость; переключаться от игры к работе. Первые соревнования – это важнейшая проверка себя «могу ли я быть лучше других?», это особая атмосфера, особое волнение, значимость результата.

Преодоление этих трудностей является важной частью адаптации в этой новой для ребенка деятельности. Конечно же, немалую роль играет и отношение родителей, поддержка тренера, атмосфера в спортивной группе. Зачастую период адаптации приходится на возрастной кризис (7 лет, 11-12 лет), поэтому при работе со спортсменом необходимо учитывать не только специфику этапа подготовки, но и возрастные особенности.

На этапе начальной подготовки помощь психолога будет эффективной в овладении двигательными умениями и навыками, развитии психических качеств и процессов, формировании правильного отношения к соревнованиям (успехам и неудачам), в постановке целей, в налаживании контакта с тренером, спортивной группой, в развитии мотивации достижения, а также уточнении правильности выбора вида спорта.

К сожалению, часто поведение родителей становится причиной психологических проблем юного спортсмена. В погоне за золотом, ребенку постоянно втолковывают, что он должен быть первым любой ценой, сурово осуждают за поражение, ругают за неудачи. Поэтому одной их важных задач

психологического сопровождения будет работа с родителями: просвещение по вопросам детского спорта, возрастной психологии, консультирование, помощь в конкретных случаях.

На тренировочном этапе у спортсмена должна быть сформирована адекватная самооценка. Основные задачи этого периода:

- формирование определенных свойств личности спортсмена, способствующих успешному и стабильному выступлению в ответственных соревнованиях;
- совершенствование психических процессов и качеств, помогающих овладению высоким уровнем технического и тактического мастерства или компенсирующих отдельные недостатки физической подготовленности;
- создание положительных устойчивых эмоциональных состояний и выработка умения регулировать их в экстремальных условиях;
- содействие восстановлению психической работоспособности после высоких нагрузок.

Содержание психологического сопровождения тренировочных групп кратко представлено в таблице.

Таблица №

№ п/п	Виды деятельности и их содержание	Период в системе подготовки
1	Базовая психодиагностика (направленность личности, уровень мотивации, общие волевые проявления характера, психические функции и качества, общая способность к самоконтролю и саморегуляции).	Общеподготовительный
2	Разработка индивидуальной программы работы со спортсменом	Общеподготовительный
3	Обучение расслаблению, активизации, мобилизации	Общеподготовительный и специально-подготовительный
4	Поиск оптимального боевого состояния	Специально-подготовительный и

	(ОБС)	соревновательный
5	Подготовка к соревнованиям (диагностика актуального состояния и готовности, планирование, целеполагание, настройка, мысленная тренировка)	Соревновательный
6	Восстановление между и после соревнований (анализ, ведение дневника, релаксация, установки)	Соревновательный
7	Идеомоторные тренировки (отработка техники, тактики, репетиция ОБС и выступления).	Специально-подготовительный и соревновательный
8	Рекомендации спортсмену, тренеру, родителям	В течение всего сезона

На этапах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства психологическая подготовка строится на уже сформированных навыках саморегуляции и самоконтроля. Содержание такой работы, техники и приемы описаны в литературе спортивными психологами сборных команд России, и исследовательских лабораторий в области психологии спорта. Одним из актуальных вопросов в работе со взрослыми спортсменами является решение личностных (личных) проблем. Зачастую это определяет начало работы. Сомнения, неуверенность, страхи, гипертрофированное чувство долга, желание быстрых результатов, ощущение отсутствия спортивного роста, конфликты, поиск себя, профессиональное самоопределение, семейные неурядицы и т. д. Это лишь малый список того, с чем необходимо работать психологу.

Таким образом, психологическое сопровождение включает:

- психологическое просвещение
- психологическая диагностика
- психологическая профилактика
- психологическая коррекция
- психологическое консультирование
- общая и специальная подготовка к соревнованиям
- мониторинг психологической подготовленности обучающихся.

и предполагает решение следующих задач:

Задачи психологического сопровождения спортсменов

Воспитывающие	Обучающие	Развивающие
<p>1. Содействие воспитанию гармонично развитой личности.</p> <p>2. Содействие воспитанию социально адаптированной личности.</p> <p>3. Воспитание потребности заниматься спортом, сознательно применять физические упражнения в целях тренировки, повышения работоспособности, укрепления здоровья.</p> <p>4. Воспитание нравственных и волевых качеств, спортивно важных качеств.</p>	<p>1. Приобретение воспитанниками психологических знаний, умений, навыков. 2. Обучение спортсменов приемам самовоздействия, психорегуляции, релаксации и мобилизации.</p> <p>3. Обучение методам мысленной тренировки.</p>	<p>1. Развитие психических процессов (памяти, мышления, воображения, восприятия).</p> <p>2. Личностный рост.</p> <p>3. Развитие уверенности в себе, лидерских качеств.</p>

Задачи психологической работы с тренерами-преподавателями:

1. повышение профессиональной и личностной компетентности;
2. формирование необходимых психологических знаний и навыков;
3. психологическое консультирование по вопросам оптимизации учебно-тренировочного процесса;
4. развитие профессиональных и личностных качеств;
5. повышение эффективности взаимодействия со спортсменами.

Задачи психологической работы с родителями учащихся:

1. повышение психологической культуры в вопросах воспитания детей;
2. психологическое консультирование в проблемных ситуациях;
3. формирование необходимых психологических знаний;

4. формирование представлений о значимости отношения родителей к спортивной деятельности детей.

Задачи психологической работы с администрацией учреждения:

1. Консультативная помощь в организации системы спортивной подготовки, учебно-воспитательного процесса в спортивной школе;

2. повышение психологической культуры тренерского состава.

Деятельность психолога также направлена на достижение оптимальной психологической адаптации спортсменов к тренировочному процессу. Большое внимание уделяется созданию благоприятного психологического климата в командах. Применяется личностно-ориентированный подход к каждому учащемуся. Сочетаются индивидуальные и групповые формы работы. Практикуются различные коррекционно-развивающие программы для личностного развития детей.

Психологическая подготовка

Спортивная деятельность, как и любая другая, требует психологического обеспечения. Суть его состоит в том, чтобы обеспечить развитие и совершенствование нервно-психических механизмов, регулирующих движения, переживания и поведение.

Психологическое обеспечение спортивной деятельности – это комплекс мероприятий, направленных на специальное развитие, совершенствование и оптимизацию систем, которые регулируют психическую функцию организма и поведение спортсмена, решая при этом задачи тренировки и соревнований.

Можно выделить три уровня психологической подготовки:

- социально-психологический,
- психофизиологический,
- собственно психологический уровень.

Социально-психологический уровень: здесь предметом выступают отношения в команде, воздействие команды на развитие личности, ее формирование, а также роль личности в команде, становление личности и спортивного коллектива.

Психологический уровень указывает на отношение человека к самому себе. Человек анализирует свои свойства и качества, обеспечивающие его способность осуществлять деятельность. Здесь предметом выступают

такие сложные явления, как самосознание, самооценка, мировоззрение – одним словом, отношение к себе как к человеческой личности.

Психофизиологический уровень указывает на отношение человека к возможностям своего организма как анатомо-физиологической данности.

Таким образом, психологическая подготовка «охватывает» три уровня: команды, личности и индивидуальных особенностей. Такой трехуровневый подход позволяет более целенаправленно строить систему подготовки, ориентированную на «всестороннее гармоническое развитие личности» спортсмена.

Психологическая подготовка спортсменов включает в себя

- диагностическую работу,
- консультативную деятельность (по итогам диагностических исследований и запросу участников образовательного процесса),
- коррекционно-развивающую деятельность.

Психодиагностика ставит своей целью изучение спортсмена и его возможностей. Сюда входит базовая психодиагностика, которая обычно проводится в начале соревновательного цикла, и позволяет изучить потенциальные возможности спортсмена. Оцениваются индивидуальные особенности нервной системы, когнитивных процессов – восприятия, памяти, мышления, внимания, психомоторной сферы, степень развития свойств характера, в частности мотивации и волевой сферы. Для эффективной групповой работы актуальна оценка совместимости членов команды или спортивной группы. Второй вид диагностики оперативная или мониторинг. Ее цель – получение обратной связи о состоянии спортсмена. Проводится в течение тренировочного цикла. Таким образом, практическое использование психодиагностики позволяет решать следующие задачи:

- отбор спортсменов
- определение степени готовности к предстоящим соревнованиям
- разработка и индивидуальные рекомендации тренеру по работе со спортсменом и командой, а также рекомендации самому спортсмену.

Консультативная деятельность и психолого-педагогические рекомендации также имеют отношение к самому тренировочному процессу, спортивному режиму. Данные, полученные в процессе базовой диагностики, становятся обоснованием комплексного воздействия на спортсмена. Психолог разрабатывает конкретные задания и упражнения для развития нужных психических качеств и передает их тренеру для включения в общий

план подготовки спортсмена. При необходимости планируется индивидуальная работа, групповые мероприятия, например для сплочения команды. Главная задача этой работы – постановка дальних и ближних целей и создание с учетом индивидуальных особенностей спортсмена плана психологической подготовки.

Коррекционно-развивающая деятельность включает в себя работу по развитию основных психических функций, обучение приемам расслабления и мобилизации, обучение аутогенной, идеомоторной тренировке, тренировочную работу на этапе формирования команды, коллектива, индивидуальную работу со спортсменом и тренером. Проводится по итогам диагностических обследований и по запросу. Целью данного вида деятельности является целенаправленное развитие психических возможностей спортсмена, его психомоторных способностей, управление состоянием спортсмена во время подготовки и участия в соревнованиях, а также повышение самооценки, уверенности в себе и своих силах.

Лучшей школой психологической подготовки является участие спортсмена в соревнованиях. Соревновательный опыт в спорте – важнейший элемент надежности спортсмена. К тому же, участие в соревнованиях – это всегда получение определенных результатов, подведение итогов конкретного этапа в совершенствовании спортивного мастерства спортсмена. Подготовка спортсмена к соревнованию это основная цель спортивной тренировки.

Секундирование

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является секундирование – форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого – жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором – типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному (из тех, кого в обиходе называют «толстокожими») – сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер обязательно упомянет и о возможностях соперника.

Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, - важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Секундирование обычно начинается за 20-30 мин до начала боя. Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник – о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирования перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики – психологически очень трудное

действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии – это более реально. Часто тренер говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушения во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера. От иного тренера спортсмен просто не может не ожидать самых категоричных суждений в перерыве неудачно складывающегося поединка, например, такого: «Если тебе сейчас так плохо – иди и умри в бою, но лицом к противнику!». Будет просто смешно услышать такие слова от одного тренера, а у другого они не только звучат естественно, но и предельно мобилизуют спортсмена.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается – все впереди!».

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера здесь является едва ли не главным фактором. Главное – его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор – психическое состояние самого тренера. Перевозбужденный тренер, с трясущимися руками и охрипшим голосом – не лучший секундант. Не зря в боксе некоторые чрезмерно возбудимые тренеры избегают секундировать своим ученикам и просят помочь в этом своих коллег. Но здесь все же лучше самому овладеть приемами психической саморегуляции, потому что никто не заменит личного тренера.

Планы-конспекты тренировочных занятий

План-конспект является документом планирования тренировочного процесса на каждую тренировку. Это самый детализированный план тренировки, необходимый для оперативного управления тренировочным процессом.

Эффективность любого занятия связана, прежде всего, с четкой, правильной постановкой его цели и задач, отражаемых в плане-конспекте. При постановке цели и задач следует исходить из годового плана спортивной подготовки, учитывать результаты предыдущей тренировки, сложность освоения нового материала, подготовленность спортсменов, условия места проведения занятия. Количество намечаемых задач определяется возможностями их реализации в рамках одной тренировки. Для спортивной практики не типично множество основных задач, намеченных на отдельное занятие. Повышенная сложность требований спортивного совершенствования обязывает контролировать усилия в каждом отдельном занятии на относительно небольшом круге заданий. Нередко основное содержание тренировочного занятия может составлять всего один вид двигательной деятельности. Исходя из выше сказанного в плане-конспекте главные задачи должны формулироваться четко и быть реальными.

Исходя из задач тренировки определяются средства и методы решения каждой из них, определяется место проведения, уточняется необходимый инвентарь. Определяется тип тренировки: групповой, индивидуальный или смешанный; обучающий, тренировочный, комбинированный, восстановительный или контрольный; направленность: кондиционная, техническая, тактическая или технико-тактическая, контрольная, комбинированная.

В структуре каждого тренировочного занятия, как правило, выделяют три составные части: подготовительную, основную и заключительную. Первоначально при составлении плана-конспекта определяется содержание основной части урока, а затем в соответствии с ним материал подготовительной и заключительной частей.

Подготовительная часть тренировочного занятия подразумевает в основном разминку. Любая физическая тренировка должна начинаться с разминки. Это жесткое и необходимое условие методики проведения всех тренировочных занятий.

В ходе разминки осуществляется подготовка организма к выполнению напряженной работы по разучиванию и совершенствованию техники

движений, развитию и поддержанию физических качеств: выносливости, силы, быстроты, ловкости и гибкости. Разминка решает задачу усиления деятельности организма и его отдельных систем для обеспечения вывода на необходимый уровень работоспособности. Она вызывает новую установку в работе внутренних органов, усиливает деятельность дыхательной системы, ведет к увеличению легочной вентиляции и газообмена, повышает деятельность системы кровообращения, усиливает обмен веществ в мышцах опорно-двигательного аппарата. Все эти изменения ведут к плавному переходу организма от состояния покоя к готовности перенести определенную физическую нагрузку.

Кроме того, грамотно проведенная разминка дает еще один положительный результат: снижается риск травматизма во время выполнения основной физической нагрузки. Разминка сопровождается повышением температуры кожи и тела, а при этом уменьшается вязкость мышц, т.е. их внутреннее трение, повышается эластичность связок и сухожилий, что и является положительным фактором для предотвращения травм.

В ходе разминки происходит и психологическая подготовка занимающихся, их "настрой" на выполнение намеченной программы тренировки.

Перед занятием необходимо продумать содержание разминки, ее соответствие целям, задачам и условиям тренировки. Каждое упражнение следует начинать в медленном темпе и с небольшой амплитудой движений, постепенно ее увеличивая. После выполнения комплекса общеразвивающих упражнений можно приступить к специальной части разминки.

Так же в рамках подготовительной части проводится построение спортсменов группы, проверка присутствующих по журналу, постановка задач тренировки.

Общая продолжительность разминки может составлять 15-25 мин.

Основная часть тренировочного занятия обеспечивает решение задач всесторонней и специальной подготовленности посредством обучения спортивной технике и тактике, воспитания волевых и развития физических качеств.

Тренировочные занятия, направленные на повышение уровня физической подготовленности, строятся на основе использования разнообразных физических упражнений – общеразвивающих, спортивных,

отражающих специфику избранного вида спорта, упражнений из других видов спорта. Используются различные методы тренировки: равномерный, повторный, интервальный, круговой, соревновательный и игровой. Объем и интенсивность применяемых общеразвивающих, специально-подготовительных, соревновательных упражнений; количество повторений, серий, характер и продолжительность отдыха подбираются с учетом пола, возраста, состояния здоровья, уровня подготовленности, психофизического состояния, условий мест занятий.

Тренировочные занятия, направленные на техническую подготовленность, предусматривают отработку основ, деталей техники, разучивание новых движений, совершенствование техники ранее разученных двигательных действий.

В спортивной тренировке наиболее распространены смешанные (комплексные) тренировочные занятия, направленные на решение задач обучения технике, воспитания физических и личностных качеств, контроль за уровнем физической подготовленности. В тренировочных занятиях такой направленности целесообразна следующая последовательность выполнения упражнений: 1) упражнения преимущественно для обучения технике или тактике и совершенствования в ней; 2) упражнения, направленные на развитие быстроты; 3) упражнения, направленные преимущественно на развитие силы; 4) упражнения, направленные преимущественно на развитие выносливости.

Заключительная часть тренировочного занятия (ее чаще всего называют "заминка") предназначена для постепенного снижения нагрузки и, соответственно, восстановления организма. Содержание заключительной части обычно составляют упражнения невысокой интенсивности (плавание, малоинтенсивный бег, ходьба, а также дыхательные, маховые, растягивающие и релаксационные упражнения и упражнений на расслабление). В число этих упражнений можно включать некоторые элементы самомассажа – встряхивание, поглаживание, растирание. Хорошо заканчивать тренировку водными процедурами восстановительной направленности. Продолжительность заключительной части может составлять 5-8 мин.

Материал в плане-конспекте должен быть изложен строго последовательно в том порядке, в каком будет даваться во время тренировки.

Ниже приведена примерная схема плана-конспекта тренировочного занятия.

План-конспект тренировочного занятия

по _____
вид спорта

Тренер: _____
ФИО

Группа: _____

Дата проведения: _____

Место проведения: _____

Время: _____

Тема: _____

Части занятия (можно указать места проведения тренировки: на суше, в воде и т.д.)	Содержание	Дозировк а	Организационно- методические указания
Подготовительн ая	Записываются: построение, проверка присутствующих сообщение задач занятия, описание	Время, количес тво раз, круги, расстоян	Записывается: на что обратить внимание, методы и приемы используемые на занятии.

	общеразвивающих упражнений и т.д.	ие	
Основная часть	Записываются: ОФП, СФП, технико-тактические действия и др.	Время, количество во раз, круги, расстояние	Записываются: типичные ошибки, способы исправления ошибок. Методы и приемы используемые на занятии.
Заключительная часть	Записываются: упражнения для заминки, восстановительные мероприятия, построение, подведение итогов тренировки	Время, количество во раз, круги, расстояние	Записываются: методы и приемы используемые на занятии.

Цель тренировки: _____

Задачи: _____

(обучать или совершенствовать)

_____ (развивать или содействовать развитию физических качеств)

_____ (воспитывать)

Тип тренировки: _____

Методы тренировки: _____

Инвентарь: _____

Форма одежды: _____

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ ВИДА СПОРТА «БОКС»

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

этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бокс» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бокс» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации программы

Материально-технические условия реализации программы Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры): наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)²⁷; обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП); обеспечение спортивной экипировкой

(приложение № 11 к ФССП); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 15

(Приложение N 10 к изменениям,
вносимым в ФССП, утвержденный
приказом Минспорта России
от 22.11.2022 N 1055,
утвержденным приказом
Минспорта России
от 13 февраля 2024 г. N 134)

**ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБОРУДОВАНИЕМ И СПОРТИВНЫМ
ИНВЕНТАРЕМ, НЕОБХОДИМЫМИ ДЛЯ ПРОХОЖДЕНИЯ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
4.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
5.	Гонг боксерский электронный	штук	1
6.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
7.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
8.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
9.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
10.	Зеркало настенное (1 x 2 м)	штук	6
11.	Канат спортивный	штук	2
12.	Лапы боксерские	пар	3
13.	Лестница координационная (0,5 x 6 м)	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	4
15.	Мат-протектор настенный (2 x 1 м)	штук	24
16.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
17.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский электронный	штук	3
20.	Мяч баскетбольный	штук	2
21.	Мяч волейбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Насос универсальный с иглой	штук	1
26.	Палка гимнастическая	штук	10
27.	Палка железная прорезиненная "бодибар" (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
28.	Перекладина навесная универсальная	штук	2

29.	Платформа для груши пневматической	штук	3
30.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
31.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
32.	Подушка боксерская настенная	штук	2
33.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
34.	Полусфера гимнастическая	штук	3
35.	Ринг боксерский	комплект	1
36.	Секундомер механический	штук	2
37.	Секундомер электронный	штук	1
38.	Скакалка гимнастическая	штук	15
39.	Скамейка гимнастическая	штук	5
40.	Снаряд тренировочный "пунктбол"	штук	3
41.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
42.	Стенка гимнастическая	штук	6
43.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
44.	Татами из пенополиэтилена "доянг" (25 мм x 1 м x 1 м)	штук	20
45.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
46.	Урна-плевательница	штук	2
47.	Часы информационные	штук	1
48.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1
49.	Эспандер ленточный	штук	10
50.	Эспандер ручной	штук	10

Таблица № 16
(Приложение N 11 к ФССП)

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ

N 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

Таблица № 17

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование			
N п/п	Наименование	Единица	Расчетная
Этапы спортивной подготовки			

	е	измерения	единица								
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Обувь	пар	на	-	-	1	1	1	1	2	0,5

	спортив ная		обучаю щегося								
9.	Перчат ки боксерс кие снарядн ые	пар	на обучаю щегося	-		1	1	1	0,5	2	0,5
10.	Перчат ки боксерс кие соревно вательн ые	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Перчат ки боксерс кие тренир овочны е	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
12.	Протек тор зубной (капа)	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Протек тор нагрудн ый (женск ий)	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Протек тор паховы й	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Трусы боксерс кие	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
16.	Футбол ка утеплен ная (толсто	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1

	вка)										
17.	Халат	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	2	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на обучающемся	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 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).

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс»
2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
3. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009
4. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
5. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2017.
6. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
7. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
8. Гаськов А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров / А.В. Гаськов // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: Материалы Всеросс. научнопракт. конф. – Избербаш: Дом печати, 2007. – 144 с.
9. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампов, К.В. Градополов // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.
10. Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г. Харлампов, А.Ф. Гетье // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.
11. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев: Air Land, Перун, 1995. – 312 с., ил.
12. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений Викторович Калмыков; [Росс. гос. акад. физ. культ.]. – М., 1996. – 54 с. 54
13. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт-Центр, 2000. – 21 с. 7. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000. – 34 с.
14. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
15. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров–юношей (15-16 лет) и взрослых

боксеров. – Отечественная школа бокса / Карпенко В.Ю., Киселев В.А. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.

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

17. Киселев В.А. Исследование соревновательной деятельности юных боксеров 15-16 лет / Киселев В.А., Подливаев Б.А., Ву Дык Тхинь, Павлов Н.В. // Актуальные проблемы спортивных единоборств / Под общ. ред. проф. Б.А. Подливаева, проф. И.Д. Свищева. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – Вып. 5.

18. Клещев В.Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса): автореф. 30 дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Клещев Вадим Николаевич; [НИИ прикладной и педагогической психологии АПН СССР]. – М., 1984. – 21 с.

19. Кургузов Г.В. Количественные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменениями формулы боя / Г.В. Кургузов // Научные труды ВНИИФК 1999 г. / Под ред. С.Д. Неверковича, В.Г. Никитушкина, Б.Н. Шустина. – М., 2000.

20. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические основы спорта и профессиональноприкладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.: ил.

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

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

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

Перечень аудиовизуальных средств:

1. Техника атаки.
2. Обучение технике защиты («нырок, уклоны, подставки, отбивы, сайсстеп»)
3. Совершенствование техники защиты

4. Обучение ближнему бою и выходу из него. Вход в ближний бой.
5. Обучение передвижению ног по рингу (Приставные шаги, подскоки, челнок, разноимённые и одноимённые движения).
6. Обучение прямым ударам.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»: 1. <https://minsport.gov.ru/>

2. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

3. <https://ru.wikipedia.org/wiki/>

4. <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/71725408/>