

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №1»

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «02» сентября 2024 года

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБУДО «СШ № 1»



В.Д. Трубицын

Приказ №106 от 03.09.2024 года

**Дополнительная образовательная программа
спортивной подготовки
по виду спорта «бокс»
по спортивной дисциплине «бокс»**

Составители программы:

Башмаков В.К. – тренер –
преподаватель

Черепников А.С. – тренер –
преподаватель

Исаева Е.Б. – заместитель
директора

Пятницкая Н.Н. –
заместитель директора

2024 год

СОДЕРЖАНИЕ.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	3
1.1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».....	3
1.2. Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».....	3
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	3
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2. Объем программы.....	6
2.3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	9
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	20
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	24
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	34
2.8. Планы медицинских и медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	38
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	45
3.1. Требования к результатам прохождения Программы.....	46
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	48
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания).....	48
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС» СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БОКС».....	63
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	63
4.1.1. Этап начальной подготовки.....	63
4.1.2. Учебно-тренировочный этап.....	71
4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства.....	85
4.2. Учебно-тематический план	92
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «БОКС».....	96
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	99
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	99
6.2. Кадровые условия реализации Программы	104
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы	105
<i>Приложение №1</i>	107
<i>Приложение №2</i>	111

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной дисциплине «бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, максимальная реализация духовных и физических возможностей, подготовка спортивного резерва.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Характеристика вида спорта бокс.

Бокс (от англ. box, буквально - удар) – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он 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 XVIII в. в Англии. Там же в 1867 были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы.

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников.

Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания

Боксёрский поединок длится от 3 до 12 раундов, каждый из которых занимает 3 минуты. За проведением боя следит рефери, судья смотрит, чтобы не было нарушений правил боя. И если кажется, что бокс просто физический спорт, то на самом деле он как и блэкджек калькулятор, если знать все секреты

техники, то игрок получит победу даже с более низкими физическими данными.

Высочайшая мобильность при передвижении, сильные, стремительные и точные удары, молниеносная реакция делают этот вид спорта таким эффективным и зрелищным.

Но единоборство боксеров — это не соревнование в силе и мощности удара, а соревнование стратегических и тактических приемов, различных манер ведения поединка. Обычно в бою способность раскрыть и предвидеть намерения соперника, посредством логики и внимательности, грамотно построить тактику боя, используя все свои способности, решает исход поединка.

Это единоборство с уверенностью можно назвать интеллектуальным видом спорта и в определенной степени сравнить с шахматным состязанием.

В боксе тоже нужно использовать максимум интеллектуальных способностей для применения всевозможных стратегий, управлять своим эмоциональным состоянием, но делать это нужно в максимально короткий срок, иногда за секунды или доли секунд. И все это в очень экстремальных, совсем не сказочных, условиях.

Основная цель поединка – способность нанести точный удар, легко передвигаясь на ринге, именно того, когда противник к нему не готов.

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.

Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

Отличительные особенности вида спорта Бокс — это острое единоборство, где требуется воля, предельная концентрация внимания, мгновенные решения и точные действия. Ринг учит мальчиков, юношей и мужчин мужественности, преодолению усталости, неуверенности, боязни, боли, физического и психического напряжения.

Заниматься боксом может каждый, независимо от физических качеств, роста, веса, пропорций тела; боксеры утверждают, что неспособных к боксу нет. Любой может достичь высоких результатов. Чтобы стать боксером, необходимо осознать логику бокса, смысл физического и психологического единоборства, значение высококачественной техники и тактики борьбы на ринге.

Главный атрибут боксера — это перчатки, боевые и снарядовые, которые существенно уменьшают болевые ощущения от ударов и повышают успешность 5 защитных действий. При спаррингах боксеры надевают шлемы-маски и шины, предохраняющие от травм верхнюю губу.

Бокс воспитывает инициативность в достижении тактических целей, волю к результативному завершению каждого эпизода в поединке, стойкость в преодолении физической усталости и эмоционального перенапряжения, а также болевого шока после нокаута или травмы.

Боксер, овладевший богатым арсеналом атакующих приемов, осознавший силу и последствия сокрушительных ударов, обязан уравновесить свое физическое превосходство высокими морально-нравственными качествами личности: быть всегда честным, справедливым, добрым, скромным, дисциплинированным, критичным к своим достижениям и поступкам, устремленным к приумножению не только физических, но и духовных сил. Оружие бокса должно находиться в руках исключительно уравновешенного человека.

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

Таблица №1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по спортивной дисциплине «бокс»

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8-16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	4-6

При комплектовании учебно-тренировочных групп Учреждение:

1. Формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки.

2. Учитывает возможность перевода обучающихся из других Учреждений.

3. Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом минимальных требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта баскетбол;

- этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в ФССП.

2.2. Объем Программы

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

Таблица №2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
	до года	свыше года	1 год	2, 3 год	4,5 год	Весь период
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	520	624	832	1040

2.3. Формы обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки:

Учебно-тренировочный процесс в МБУДО «СШ № 1» (далее- Учреждение) осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и

смешанные);

- учебно-тренировочные мероприятия (Таблица № 3);
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности (Таблица № 4).

В учебно-тренировочные занятия входят теоретические, практические, занятия, медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль, работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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

Таблица №3. 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
<i>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</i>				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	–	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	–	–	До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

Спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «бокс», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, с учетом календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Таблица №4. Объем соревновательной деятельности

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

Отборочные	-	-	1	2	2
Основные	-	-	1	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

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

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

Учреждение 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.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

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

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

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

На основании годового учебно-тренировочного плана спортивной подготовки Учреждением утверждается план учебно-тренировочного процесса и расписание учебно-тренировочных занятий для каждой группы.

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

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

Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно ФССП (Таблица №5, №6, №7).

Таблица №5. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки согласно ФССП

		Этапы и годы спортивной подготовки		
		Этап начальной подготовки (ЭНП)	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ)	Этап совершенствования спортивного мастерства

№ п\п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия					(ЭССМ)
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	весь этап
1	Общая физическая подготовка (%)	45	37	20	16	12
2	Специальная физическая подготовка (%)	14	16	17	18	17
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	3	4	5
4	Техническая подготовка(%)	28	33	38	37	34
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10	11	17	19	24
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	2	3	3
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	3	3	5

Таблица №6. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в часах и процентах)

№ п/п	Разделы подготовки	Этапы подготовки											
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)						Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1-й год	%	Свыше года	%	1-й год	%	2-й, 3-й год	%	Свыше трех лет	%	Весь период	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	105	45%	116	37%	104	20%	125	20%	133	16%	112	12%
2.	Специальная физическая подготовка (%)	33	14%	50	16%	88	17%	106	17%	150	18%	159	17%
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	-	-	16	3%	19	3%	33	4%	47	5%
4.	Техническая подготовка (%)	66	28%	103	33%	198	38%	237	38%	308	37%	318	34%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	23	10%	34	11%	88	17%	106	17%	158	19%	225	24%
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	-	10	2%	12	2%	25	3%	28	3%
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	7	3%	9	3%	16	3%	19	3%	25	3%	47	5%
Общее количество часов		234	100%	312	100%	520	100%	624	100%	832	100%	936	100%
Количество часов в неделю		4,5		6		10		12		16		18	

Таблица №7. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
		До года	Свыше года	1-ый год	2-ый, 3-ий год	Свыше трех лет	Весь период
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	12	16	20
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10-20		8-16			4-6
		1.	Общая физическая подготовка	105	116	104	125
2.	Специальная физическая подготовка	33	50	88	106	150	159
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	16	19	33	47
4.	Техническая подготовка	66	103	198	237	308	318
5.	Тактическая подготовка	14	20	62	76	114	169
6.	Теоретическая подготовка	4	6	10	10	16	20
7.	Психологическая подготовка	5	8	16	20	28	36
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	6	6	8
9.	Инструкторская практика	-	-	7	7	10	8
10.	Судейская практика	-	-	3	5	15	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,5	4	4	4	6	8
12.	Восстановительные мероприятия	2,5	2	8	9	13	31
Общее количество часов в год		234	312	520	624	832	936

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭНП 1-го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	105	9	8	8	8	8	8	9	8	8	8	12	11
Специальная физическая подготовка	33	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	5	4
Техническая подготовка	66	4,5	7,5	6	6	6	7	6	5	6	6	2,5	3,5
Тактическая подготовка	14	1	1,5	2	1,5	2,5	1	0,5	1	0,5	2	-	0,5
Теоретическая подготовка	4	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	-	-	-	0,5	0,5	-	0,5
Психологическая подготовка	5	-	-	1	0,5	0,5	-	2	1	-	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	1,5	-	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	1,5	-	-	-	-	-	-	1,5	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	2,5	-	-	-	-	-	-	-	1,5	1	-	-	-
Всего часов	234	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5	18	21	19,5	19,5	19,5	19,5	19,5

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭНП 2-го и 3-го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	116	8	10	9	9	9	8	10	10	8	9	14	12
Специальная физическая подготовка	50	4	3	4	3	4	5	4	4	3	4	7	5
Техническая подготовка	103	9	10	9	10	10	9	9	10	7	10	4	6
Тактическая подготовка	20	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2
Теоретическая подготовка	6	0,5	0,5	1	0,5	0,5	-	-	-	1,5	1	-	0,5
Психологическая подготовка	8	0,5	0,5	1	1,5	0,5	1	1	-	0,5	1	-	0,5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	1	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Всего часов	312	26	26	26	26	26	24	28	26	26	26	26	26

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТЭ 1-го года обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	104	7	7	7	7	8	7	8	7	8	8	17	13
Специальная физическая подготовка	88	6	7	6	7	8	6	6	6	6	7	11	12
Участие в спортивных соревнованиях	16	-	4	2	2	-	2	2	2	2	-	-	-
Техническая подготовка	198	17	17	17	18	18	16	16	18	17	19	11	14
Тактическая подготовка	62	6	6	5	5,5	5	5	4	5	4,5	6	5	5
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1,5	1	1	1	1	1,5	-	-	-
Психологическая подготовка	16	1	1	3	2	1	2	1	2	1	2	-	-
Инструкторская практика	7	-	1	1	1	1	-	1	1	1	-	-	-
Судейская практика	3	-	-	-	-	1	-	1	-	1	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	2	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	8			2	-	1	1	2	2				
Всего часов	520	42	44	44	44	44	40	44	44	44	42	44	44

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТЭ 2-го, 3-го годов обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	125	8	8	9	9	10	10	10	9	6	11	20	15
Специальная физическая подготовка	106	7	6	7	7	8	8	8	6	8	9	18	14
Участие в спортивных соревнованиях	19	2	2	2	4	-	-	2	2	5	-	-	-
Техническая подготовка	237	21	19	20	20	22	22	21	21	21	22	10	18
Тактическая подготовка	76	6	9	9	5,5	6	7	7	6	4,5	7	4	5
Теоретическая подготовка	10	1	1	1	1,5	1	1	1	1	1,5	-	-	-
Психологическая подготовка	20	1	2	2	3	3	2	2	3	1	1	-	-
Инструкторская практика	7	1	2	1	-	1	-	1	-	-	1	-	-
Судейская практика	5	-	-	1	-	1	-	-	2	-	1	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-
Восстановительные мероприятия	9	-	3	-	2	-	-	2	2	-	-	-	-
Всего часов	624	52	52	52	52	52	50	54	52	52	52	52	52

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для УТЭ 4-го, 5-го годов обучения

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	133	10	9	8	9	10	10	9	10	9	10	21	18
Специальная физическая подготовка	150	10	11	10	11	12	11	11	11	11	11	21	20
Участие в спортивных соревнованиях	33	3	3	3	3	3	3	3	3	6	3	-	-
Техническая подготовка	308	26	27	27	28	27	27	27	26	25	28	20	20
Тактическая подготовка	114	9	10	10,5	10	11	9,5	9	9	8	12	8	8
Теоретическая подготовка	16	1,5	1,5	1,5	2	2	1,5	2	2	2	-	-	-
Психологическая подготовка	28	1,5	3,5	3	3	2	3	3	3	3	2	-	1
Инструкторская практика	10	2	-	-	2	-	2	-	-	-	2	-	2
Судейская практика	15	-	2	3	-	2	-	3	3	2	-	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	3	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	3	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	13	-	3	3	2	-	-	-	2	1	2	-	-
Всего часов	832	69	70	69	70	69	67	70	69	70	70	70	69

Годовой календарный план-график распределения учебно-тренировочной нагрузки для ЭССМ (весь период)

Содержание	Часы	Месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	112	8	8	8	8	8	8	8	7	8	9	19	13
Специальная физическая подготовка	159	12	12	12	10	12	12	14	12	12	12	23	16
Участие в спортивных соревнованиях	47	3	6	3	6	3	3	6	6	6	2	-	3
Техническая подготовка	318	26	27	27	26	28	26	27	27	26	30	23	25
Тактическая подготовка	169	14	16,5	13,5	13,5	11,5	14	14	13,5	14,5	16	13	15
Теоретическая подготовка	20	3	3,5	3,5	3,5	3,5	1	1	0,5	0,5	-	-	-
Психологическая подготовка	36	2	3	4	3	6	3	1	3	3	5	-	3
Инструкторская практика	8	2	2	2	-	-	-	2	-	-	-	-	-
Судейская практика	20	-	2	2	2	3	2	2	3	2	2	-	-
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	8	4	-	-	-	-	-	-	-	4	-	-	-
Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	4	-	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-
Восстановительные мероприятия	31	-	1	3	6	3	3	2	6	2	2	-	3
Всего часов	936	78	81	78	78	78	72	81	78	78	78	78	78

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, особенностей их влияния на личность, задач этапа подготовки.

Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с юными спортсменами является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания – семьи, школы, основного коллектива, тренера-преподавателя, других лиц и организаций.

Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка нравственных качеств, формирует активную жизненную позицию.

Реализация воспитательных задач осуществляется несколькими путями:

- в процессе учебно-тренировочных занятий;
- в процессе спортивных соревнований и мероприятий, общественной деятельности
 - дополнительно на тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях.

На протяжении многолетней спортивной подготовки тренер формирует у учащихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие).

Воспитательные средства:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера;
- высокая организация учебно-тренировочного процесса;
- атмосфера трудолюбия, взаимопомощи, творчества;
- дружный коллектив;
- система морального стимулирования;
- наставничество опытных спортсменов.

Основные воспитательные мероприятия:

- торжественный прием обучающихся, вновь поступивших в школу;
- торжественный вечер по окончанию учреждения;
- просмотр игр, соревнований и других мероприятий (фото, видео) и их обсуждение;
- регулярное подведение итогов спортивной деятельности учащихся;
- организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни;

- участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия);

- проведение тематических праздников;
- проведение тематических бесед;
- встречи со знаменитыми спортсменами;
- экскурсии, культпоходы в театры и на выставки;
- трудовые сборы и субботники;
- оформление стендов и газет.

Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения игроков, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения своих подопечных во время их выступлений, тренер может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Процесс воспитания нравственно-волевых качеств личности осуществляется на основе следующих принципов:

- непрерывности и преемственности;
- социокультурной детерминации воспитательного процесса;
- единства системного и личностно-деятельного подходов;
- вариативности и динамичности использования средств, форм, методов и приемов воспитания в зависимости от уровня нравственно-волевого развития занимающегося, этапа этого процесса, их индивидуальности;
- единства использования ближних, средних и дальних целей спортивной деятельности.

Большое место в воспитательной работе занимает интеллектуальное развитие. Вся система воспитательной работы должна создать прочную основу для здоровья, позволяющего поддерживать высокий уровень интеллектуальной работоспособности на всем протяжении занятий боксом.

В Таблице №8 приведен примерный план воспитательной работы.

Таблица №8. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Проориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа 	В течение года

		жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	- тематические беседы, диспуты на военно-патриотические темы; - мероприятия и встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися; - уроки мужества; - рассказы о своих родственниках, воевавших на войне	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - тематические плакаты, рисунки, видеоролики	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:	В течение года

	достижению спортивных результатов)	<ul style="list-style-type: none"> - 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 	
5.	Профилактика правонарушений и асоциального поведения обучающихся		
5.1.	Теоретическая подготовка (разъяснение негативных последствий правонарушений и приема психоактивных веществ)	<ul style="list-style-type: none"> - проведение бесед, круглых столов с приглашением специалистов; - проведение бесед о здоровом образе жизни и вреде приема психоактивных веществ; - проведение тематических бесед о последствиях правонарушений - оформление стенда в учебно-тренировочных группах; - конкурсы рисунков и плакатов на тему: «Спорт вместо наркотиков» 	В течение года
5.2.	Практическая подготовка (физкультурно-спортивная деятельность как альтернатива вредным привычкам)	<ul style="list-style-type: none"> - проведение месячника, приуроченного к Всероссийской акции «Спорт против наркотиков»; - проведение Декады спорта и здоровья - тематические плакаты, рисунки 	В течение года

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

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

Антидопинговая работа в МБУДО «СШ №1» проводится согласно плана антидопинговых мероприятий для ознакомления спортсменов с информацией по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики, а также формирования практических навыков

соблюдения антидопинговых правил и нравственных убеждений у обучающихся.

Раздел «План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним» должен содержать теоретическую часть и план антидопинговых мероприятий.

Теоретическая часть

Теоретическая часть содержит базовую информацию о Всемирной антидопинговой программе.

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.

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 Учреждении;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

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

любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

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

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В

частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

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

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

План антидопинговых мероприятий

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, представлен в Таблице №9. План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. В последнем столбце даются рекомендации по проведению мероприятия.

Таблица №9. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Ответственный за проведение	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	<p>1. Веселые старты: - «Честная игра». Цель: - ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры - формирование «нулевой терпимости к допингу» (содержания представлено в приложении №1)</p>	1-2 раза в год	Тренер	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	<p>2. Теоретическое занятие. В ходе беседы и дальнейшего обсуждения обучающиеся получают следующие знания: - «Ценности спорта. Честная игра» - «Что такое допинг и допинг - контроль?» - «Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)» - «Последствия допинга для здоровья» - «Допинг и зависимое поведение» - «Профилактика допинга» - «Как повысить результаты без допинга?» - «Причины борьбы с допингом»</p>	1 раз в год	Тренер	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	<p>3. Проверка лекарственных препаратов. Цель – ознакомить обучающихся с международным стандартом «Запрещенный список» и научить</p>	1 раз в месяц	Тренер Мед. работник	Проверка лекарственных препаратов через сервисы по проверке препаратов осуществляется в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для

	юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов			самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
	4. Антидопинговая викторина «Играй честно». Это интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил.	По назначению	Тренер	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	6. Родительское собрание: - «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Цель мероприятия – получение родителями базовых знаний антидопинговых правил. В результате данного мероприятия родители: - ознакомятся с базовыми антидопинговыми правилами - научатся пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/	1-2 раза в год	Тренер	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. (приложение №2). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательно предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты: - «Честная игра» Цель: - ознакомление юных спортсменов с		Тренер	Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия:

ценностями спорта и принципами честной игры - формирование «нулевой терпимости к допингу» (содержания представлено в приложении №1)	1-2 раза в год		сценарий/программа, фото/видео.
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
3. Антидопинговая викторина «Играй честно» Это интерактивная игра, которая позволяет проверить спортсменов на знание антидопинговых правил.	По назначению	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе Тренер	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе
4. Родительское собрание: - «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» Цель мероприятия – получение родителями базовых знаний антидопинговых правил. В результате данного мероприятия родители: - ознакомятся с базовыми антидопинговыми правилами - научатся пользоваться	1-2 раза в год	Тренер	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации Обязательно предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.

	сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/			
	<p>5. Теоретическое занятие. В ходе беседы и дальнейшего обсуждения обучающиеся получают следующие знания: <u>Для УТЭ до 3-х лет обучения:</u> - «Профилактика применения допинга среди спортсменов» - «Основы управления работоспособностью спортсмена» - «Мотивация нарушений антидопинговых правил» - «Запрещенные субстанции и методы» - «Допинг и спортивная медицина» - «Психологические и имиджевые последствия допинга» - «Процедура допинг – контроля» - «Организация антидопинговой работы» <u>Для УТЭ свыше 3-х лет обучения:</u> - «Нормативно-правовая база антидопинговой работы» - «Допинг как глобальная проблема современного спорта» - «Характеристика допинговых средств и методов» - «Наказания за нарушение антидопинговых правил» - «Не допинговые методы повышения спортивной работоспособности» - «Международные стандарты для списка запрещенных средств и методов» - «Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика»</p>	1 раз в год	<p>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</p> <p>Тренер</p>	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

<p>Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА Обучающиеся проходят обучение на официальном сайте РУСАДА и получают сертификат дистанционного обучения «Антидопинг»</p>	1 раз в год	Спортсмен	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	<p>2.Семинар: Цель:</p> <ul style="list-style-type: none"> - реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбы с ним - повышение уровня антидопинговой грамотности обучающихся спортивной школы - формирование негативного отношения к допинговым средствам, воспитание ответственности за своё здоровье. <p>Семинар проходит в виде беседы и презентации. Семинар включает следующие темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - «Виды нарушений антидопинговых правил» - «Процедура допинг- контроля» - «Подача запроса наТИ» - «СистемаАДАМС 	1 -2 раза в год	Тренер	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). На этапах совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Лица, проходящие инструкторскую и судейскую практику, могут привлекаться в качестве помощников тренеров-преподавателей для проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) и этапа спортивного совершенствования мастерства.

В процессе овладения способностями *инструктора* необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения:

1. Освоение терминологии, принятой в боксе
2. Построить группу и подать основные команды в движении.
3. Составить конспект и провести разминку в группе.
4. Составить конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.
5. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
6. Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств.
7. Подбирать упражнения для совершенствования технических приемов.
8. Правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.
9. Провести тренировочное занятие в группах на начальном этапе и учебно-тренировочном под наблюдением тренера.
10. Формирование навыков наставничества.

Для получения звания *судьи по спорту* каждый занимающийся должен освоить следующие навыки и умения:

1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «бокс» и терминологии, принятой в спорте
2. Составить положение о проведении первенства спортивной школы по боксу.
3. Приобретение навыков судейства и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера.
4. Приобретение навыков судейства и проведение учебно-тренировочных занятий (самостоятельно).
5. Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи.

6. Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника секретаря спортивных соревнований.

7. Знать правила и уметь заполнять протокол соревнований.

8. Участвовать в судействе официальных соревнований в роли судьи в поле и в составе секретариата.

9. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи и в составе секретариата.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение спортсменам званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

Таблица №10. Объем занятий по инструкторской и судейской практике

Этап спортивной подготовки	Период	Количество часов в год	
		инструкторская практика	судейская практика
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1-ый год	7	3
	2-ой, 3-ий год	7	5
	4-ый, 5-ый год	10	15
Этап совершенствования спортивного мастерства	весь период	8	20

Учебно-тренировочный этап первого года обучения:

Инструкторская практика:

1. Освоение терминологии, принятой в боксе.
2. Овладение командным языком, умение отдать рапорт.
3. Проведение упражнений по построению и перестроению группы.
4. В качестве дежурного подготовка мест для занятий, инвентаря и оборудования.

Судейская практика:

1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «бокс» и терминологии, принятой в спорте.

2. Приобретение навыков судейства.

Учебно-тренировочный этап второго года обучения:

Инструкторская практика:

1. Построить группу и подать основные команды в движении.
2. Составить конспект и провести разминку в группе.
3. Составление комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке
4. Провести разминку в группах на этапе начальной подготовки под наблюдением тренера.

Судейская практика:

1. Практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «бокс» и терминологии, принятой в спорте.
2. Освоение и приобретение навыков судейских обязанностей, обязанностей секретаря.

Учебно-тренировочный этап третьего года обучения:

Инструкторская практика:

1. Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера.
2. Грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими обучающимися.
3. Вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок.

Судейская практика:

1. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря.
2. Судейство на контрольных тренировках.
3. Привлечение в качестве помощника судьи на внутришкольных соревнованиях в группах на этапах начальной подготовки.

Учебно-тренировочный этап четвертого года обучения:

Инструкторская практика

1. Регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.
2. Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке на изученном программном материале данного года обучения.

3. Проведение комплекса упражнений по физической и технической подготовке под наблюдением тренера.
4. Определить и исправить ошибки в выполнении упражнений.
5. Научиться вести дневник тренировок.

Судейская практика:

1. Приобретение навыков судейства и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи (судья-информатор, судья-хронометрист, рефери, боковой судья).
2. Выполнение обязанностей секретаря.
3. Судейство контрольных соревнований.

Учебно-тренировочный этап пятого года обучения:

Инструкторская практика:

1. Составить конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей.
2. Проведение подготовительной и основной части занятия на этапе начальной подготовки.
3. Проведение занятий по обучению техники отдельных упражнений.
4. Правильно вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.
5. Формирование навыков наставничества.

Судейская практика:

1. Выполнение обязанности судьи на внутришкольных и городских соревнованиях.
2. Выполнение обязанности секретаря на внутришкольных и городских соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

Инструкторская практика:

1. Выполнение учебно-тренировочного занятия в группах на этапах начальной подготовки и тренировочного этапа.
2. Составлять комплексы упражнений для развития физических качеств.
3. Подбирать упражнения для совершенствования техники ударов, комбинаций ударов, контратак, техники защиты, техники ближнего боя.
4. Вести дневник тренировок, в котором регистрируется объем и интенсивность выполняемых тренировочных нагрузок.

Судейская практика:

1. Умение составить положение соревнований, оформление заявок на участие в соревнованиях.
2. Постоянно совершенствовать судейскую практику в качестве судьи и в составе секретариата на соревнованиях.
3. Выполнение требований для присвоения судейской категории по боксу.

Таблица 11. План инструкторской и судейской практики

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
1.	Участие в судейских семинарах	в течение года	Федерация бокса ЛО
2.	Участие в судействе соревнований различного уровня	в течение года	тренер-преподаватель
3.	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя	в течение года	тренер-преподаватель

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

Медицинский контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

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

Медицинский контроль предусматривает главное - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

К медико-биологическим средствам относятся: специализированное питание, фармакологические средства, распорядок дня, спортивный массаж,

гидропроцедуры, суховоздушная и паровая бани, баротерапия, оксигенотерапия, электростимуляция, ультрафиолетовое излучение.

Восстановительно-профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Восстановительные средства и мероприятия включают в себя:

Пассивный отдых.

Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых.

После упражнений с большой нагрузкой часто бывает, полезен активный отдых (компенсаторное плавание), которое ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40-минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд./мин. Специальные средства восстановления, используемые в подготовке, можно подразделить на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- ведение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;

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

Восстановительные процессы подразделяются на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения учебно-тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление – восстановление после перенапряжения.

Применение восстановительных средств должно осуществляться на фоне гигиенически целесообразного распорядка дня спортсмена и рационального питания.

Режим дня и питания могут иметь специальную, восстановительную направленность.

Следует уметь использовать восстановительную роль сна. Продолжительность сна после значительных нагрузок может быть увеличена до 9-10 часов.

В режиме дня следует предусмотреть 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические или восстанавливающие процедуры.

Восстановительный пищевой рацион должен включать продукты, богатые легкоусвояемыми углеводами (молоко, кисло-молочные продукты, хлеб из пшеничной муки высшего сорта, мед, варенье, компоты). Следует включать растительные масла без термической обработки. Рацион должен быть богат балластными веществами и пектином (овощи, фрукты). С целью восстановления потерь воды и солей может быть несколько повышенная суточная норма воды и поваренной соли. Следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, минералами. При повышенных энергозатратах целесообразна организация

4-5 разового питания. Применение витаминов не должно подавлять и заменять естественных процессов восстановления в организме.

Значительную роль в ускорении процессов восстановления играет массаж: ручной, вибромассаж, ультразвуковой, массаж с растирками. В комплексе восстановительных средств используют цветочные и музыкальные воздействия, создающие фон для благоприятного воздействия. Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

К психологическим средствам восстановления относятся:

Психологические средства наиболее действенны для снижения уровня нервно-психической напряженности во время ответственных соревнований и напряженных тренировок.

Кроме того, они оказывают положительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 3-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме. К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 3-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является

рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годового цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма спортсменов. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм спортсмена.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др. При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм. Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо

уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок спортсменами. Для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

Таблица №12. Восстановительные мероприятия и средства.

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<i>Этап начальной подготовки</i>			
Развитие физических качеств с учетом специфики баскетбола, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течение дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно; водные процедуры закаливающего характера; сбалансированное питание.	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме.
<i>Учебно-тренировочный этап, Этап совершенствования спортивного мастерства</i>			
Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСПП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин. 10-20 мин 5-15 мин Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 3 мин само- и гетерорегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия, соревнования.	Предупреждение общего локального переутомления, перенапряжения.	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности. Восстановительный массаж, точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание) Психорегуляция мобилизующей направленности.	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин само-и гетерорегуляция
Сразу после учебно-	Восстановление функции кардиореспираторной	Комплекс восстановительных	8 – 10 ми

тренировочного занятия, соревнования.	системы, лимфоциркуляции тканевого обмена	упражнений: ходьба, дыхательные упражнения, душ теплый/прохладный	
Через два часа после учебно-тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесс	Локальный массаж, массаж мышц спины (включая воротниковую зону и паравертебрально) Душ теплый/холодный. Сеансы аэроионотерапии. Психорегуляция релаксационной направленности	8-10 мин 5 мин Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и в свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений.	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж.	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж. Психорегуляция релаксационной направленности	Восстановительная тренировка, туризм. После восстановительной тренировки. Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика переутомления	Средства те же, что и после микроцикла применяются несколько дней. Сауна	Восстановительная тренировка ежедневно 1 раз в 3-5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических, энергетических, восстановительных процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4500 – 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Таблица №13. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственный за проведение
1.	Прохождение УМО в ОВФД	2 раза в год (согласно графику)	тренер-преподаватель
2.	Медицинский осмотр в ОВФД перед участием в спортивных соревнованиях	в течение года	тренер-преподаватель

3.	Прохождение восстановительных мероприятий в массажном кабинете	в течение года (по необходимости)	Массажист в ОВФД
----	----------------------------------------------------------------	-----------------------------------	------------------

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

Система контроля включает в себя:

- предварительный контроль;
- оперативный контроль;
- текущий контроль;
- промежуточная аттестация.

Предварительный контроль проводится в начале учебного года и предназначен для изучения состава занимающихся и определения готовности к предстоящим занятиям и выполнению нормативных требований. Данные такого контроля позволяют уточнить учебные задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций организма на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности. Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Текущий контроль успеваемости - систематический контроль достижений обучающихся, проводимый в ходе осуществления образовательной деятельности в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Основными задачами проведения текущего контроля успеваемости обучающихся являются определение уровня общей физической подготовленности обучающихся, уровня специальной физической и технико-

тактической подготовленности обучающихся, показателей тренировочной и соревновательной деятельности, эффективности методов подготовки обучающихся. Текущий контроль успеваемости обучающихся осуществляется тренером-преподавателем по виду спорта и проводится в виде тестирования по видам спортивной подготовки, оценки в микроциклах подготовки результатов спортивных соревнований.

Промежуточная аттестация – форма оценки уровня подготовленности обучающегося, достижения им установленных требований к результатам освоения обучающимися дополнительных образовательных программ спортивной подготовки по итогам периода обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также выполнению требований к уровню спортивной квалификации (разрядные требования) на основании норм, требований и условий Единой всероссийской спортивной квалификации. Для проведения промежуточной аттестации обучающихся в Учреждении создается аттестационная комиссия.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

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

На этапе начальной подготовки:

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

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

3.2. Оценка результатов освоения Программы

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

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

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

Теоретический раздел сдается по завершению обучения на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Экзамен по теоретической подготовке представлен в виде теоретического тестирования.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки включают в себя:

- нормативы общей и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс» (Таблица №14);

- вопросы теоретического тестирования по окончанию этапа начальной подготовки;

- нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс» (Таблица №15);

- вопросы теоретического тестирования по окончанию учебно-тренировочного этапа;

- нормативы общей и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс» (Таблица №16).

**Таблица №14. Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для
зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег 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 3x10 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 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег 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 60 м	с	не более	

			11,1	11,5
3.2.	Бег 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	
			-	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
3.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
3.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			23	15
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
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

Вопросы теоретического тестирования по окончанию этапа начальной подготовки

1. Длительность одного раунда в профессиональном боксе составляет:

- А) 180 секунд
- Б) 150 секунд
- В) 120 секунд
- Г) 200 секунд

2. Где отдыхает боксер между раундами?

- А) на трибуне
- Б) в углу ринга
- В) на ковре
- Г) в раздевалке

3. Как иногда называют сильнейшего боксера какого-либо турнира?

- А) первый синяк
- Б) первая майка

В) первая перчатка

Г) первый удар

4. Какой рост самого высокого боксера в истории:

А) 2 метра 23 см

Б) 2 метра 18 см

В) 2 метра 12 см

Г) 2 метра 5 см

5. Как звали самого высокого боксера в истории?

А) Николай Валуев

Б) Гогя Миту

В) Рокки Марчиано

Г) Майк Тайсон

6. Какой известный русский поэт боксировал?

А) Александр Блок

Б) Александр Пушкин

В) Лев Николаевич Толстой

Г) Сергей Есенин

7. Каково максимальное число в отсчете рефери, после которого фиксируется нокаут боксера?

А) 5

Б) 12

В) 7

Г) 10

8. Самый короткий удар в боксе называется?

А) кросс

Б) хук

В) апперкот

Г) джеб

9. Как переводится с латыни словосочетание «физическая культура»?

А) материя-возделывать

Б) природа-возделывать

В) природа-обрабатывать

10. Какая команда судьи служит сигналом к началу боксерского поединка?

А) марш

Б) фас

В) бокс

Г) старт

11. Что не входит в понятие «спорт»?

- А) соревновательная деятельность
- Б) закаливание
- В) развитие
- Г) развлечение

12. Что не входит в понятие «личная гигиена»?

- А) систематический уход за телом и полостью рта
- Б) занятия спортом
- В) правильный распорядок дня
- Г) прогулки на свежем воздухе
- Д) гигиена сна

13. Необходимость деления на весовые категории вызвана:

- А) огромной ролью массы тела
- Б) тем, что чем больше дивизионов, тем больше титульных матчей
- В) влиянием традиций любительского бокса
- Г) коррупцией

14. Что нельзя делать при выполнении упражнений потоком (друг за другом)?

- А) увеличивать дистанцию
- Б) передвигаться наперерез или навстречу
- В) останавливаться по команде тренера

15. Что понимается под закаливанием?

- А) посещение бани, сауны
- Б) мероприятия, направленные на повышение сопротивляемости организма внешним неблагоприятным факторам окружающей среды
- В) длительное нахождение на холоде

16. С чего начинают закаливание (из водных процедур)?

- А) обливание
- Б) обтирание
- В) душ
- Г) прогулки возле водоема

17. Как часто нужно вести дневник самоконтроля?

- А) раз в неделю
- Б) ежедневно
- В) раз в месяц

18. В каком году был разработан свод правил по боксу?

- А) 1950
- Б) 1970
- В) 2001

Г) 1867

19. Сколько времени длился самый длинный поединок в боксе?

А) 4 часа 49 минут

Б) 2 часа 30 минут

В) 3 часа 16 минут

Г) 7 часов 19 минут

20. Правда ли, что Чарли Чаплин увлекался боксом?

А) правда

Б) ложь

21. Кто одержал победу в первом официальном поединке по боксу между женщиной и мужчиной?

А) Женщина

Б) Мужчина

22. В каком году бокс стал Олимпийским видом спорта?

А) 1908

Б) 1904

В) 1912

Г) 1900

23. Сколько длился самый короткий бой в боксе?

А) 15 секунд

Б) 10 секунд

В) 4 секунды

Г) 8 секунд

24. Что обеспечивает рациональное питание?

А) правильный рост и формирование организма

Б) сохранение здоровья

В) высокую работоспособность

Г) все вышеперечисленное.

Ответы к вопросам

№1 - А	№7 - Г	№13 - А	№19 - Г
№2 - Б	№8 - Б	№14 - Б	№20 - А
№3 - В	№9 - Б	№15 - Б	№21 - А
№4 - А	№10 - В	№16 - Б	№22 - Б
№5 - Б	№11 - Б	№17 - Б	№23 - В
№6 - Б	№12 - Г	№18 - Г	№24 - Г

**Таблица №15. Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки
и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода
на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
по виду спорта «бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег 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 вися 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 3x10 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 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег 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 вися 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 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
3.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.10
3.3.	Бег 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 пересеченной местности)	мин, с	не менее	
			-	17.35
3.10.	Кросс на 5 км (бег пересеченной местности)	мин, с	не менее	
			25.00	-
3.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	17
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			30	-
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	И.п. - стоя на полу, держа тело прямо, произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	И.п. - 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
5.1.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (второй и третий годы)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»
5.2.	Период обучения на этапах спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Вопросы теоретического тестирования по окончанию учебно-тренировочного этапа

1. Дайте определение физической культуре:

- А) средство удовлетворения биологических потребностей
- Б) средство отдыха
- В) специфический процесс возникший в результате человеческой деятельности, средство и способ физического совершенствования личности
- Г) средство физической подготовки

2. Где зародились Олимпийские игры?

- А) Рим
- Б) Греция
- В) Египет
- Г) Персия

3. Где прошли первые современные Олимпийские игры?

- А) Берлин
- Б) Мадрид
- В) Афины
- Г) Лондон

4. Каким целям не служит Олимпийская Хартия?

- А) фиксирует показатели необходимой общей и специальной физической подготовки для участников ОИ
- Б) формирует основополагающие принципы и главные ценности олимпизма
- В) служит в качестве Устава МОК
- Г) определяет основные права и взаимные обязательства 3-х главных составляющих Олимпийского движения, а также организационных комитетов ОИ

5. МОК- когда и кем был создан?

- А) 1894 в Париже
- Б) 1896 в Афинах
- В) 1948 в Лондоне

6. Какой витамин образуется в организме при воздействии солнечного света?

- А) С
- Б) D
- В) E
- Г) А

7. Что является наиболее распространённым пассивным видом отдыха, повышающим эффективность восстановительных процессов?

- А) питание
- Б) пассивный отдых
- В) общение
- Г) сон

8. Важным компонентом сбалансированного питания является:

- А) витамины
- Б) сладости из глюкозы
- В) мучное
- Г) газированные сладкие напитки

9. Чем характеризуется утомление?

- А) отказом от работы
- Б) повышением ЧСС, временным снижением работоспособности
- В) появлением одышки

10. Чем определяется суточная динамика работоспособности?

- А) ничем
- Б) периодикой физиологических процессов
- В) периодикой умственных процессов
- Г) потреблением пищи

11. Физические упражнения в зависимости от объема активной массы мышц классифицируются:

- А) динамические и статические
- Б) анаэробные и аэробные
- В) циклические и ациклические
- Г) локальные, региональные, глобальные

12. Предстартовыми реакциям, обуславливающими победу, являются:

- А) предстартовая лихорадка
- Б) боевая готовность

В) сонливость

Г) апатия

13. Причиной утомления при работе максимальной мощности являются:

А) уменьшение запаса креатинфосфата и АТФ

Б) нарушение работы желез внутренней секреции

В) накопление продуктов распада АТФ

Г) недостаточная снабженность мышц кислородом

14. Перетренированность выражается:

А) в повышении функциональных систем и эффективности их работы

Б) в образовании кислородного долга и снижении буферной емкости

В) в изнашивании функциональной системы, понижением иммунитета, снижении резистентности

Г) в образовании двигательного навыка и развитии физических качеств

15. Средняя длительность периода восстановления после работы максимальной мощности составляет:

А) 2-5 минут

Б) 30-40 минут

В) 48 часов

Г) 24 часа

16. Выбери среди перечисленных относительно слабый и малоэффективный удар?

А) кросс

Б) хук

В) апперкот

Г) свинг

17. Вработывание- это:

А) комплекс упражнений, подготавливающий организм к нагрузке

Б) утомление организма

В) постепенное повышение работоспособности

Г) устойчивое состояние

18. Как называется процесс, в ходе которого предшествующий двигательный акт, запускает следующий:

А) экстраполяция

Б) двигательный динамический стереотип

В) двигательный навык

19. Выбор используемого метода в процессе обучения (целостного или расчлененного упражнения) зависит от:

- А) возможности расчленения двигательного действия
- Б) сложности основы техники
- В) количества элементов в двигательном действии
- Г) выбора тренера

20. Оперативное регулирование эмоционально-волевых проявлений в ходе соревнований или напряженной тренировки - это одна из задач:

- А) тактической подготовки
- Б) технической подготовки
- В) психологической подготовки

21. Дайте определение понятию «самоконтроль»:

- А) дозированная нагрузка, позволяющая оценить функциональное состояние организма
- Б) краткое заключение о состоянии здоровья занимающегося по результатам врачебного осмотра
- В) метод самонаблюдения за состоянием здоровья своего организма в процессе занятий ФКиС
- Г) комплекс морфологических и функциональных данных, характеризующих особенности физического развития

22. Что относят к объективным критериям самоконтроля:

- А) антропометрия, ЧСС, ЖЕЛ
- Б) болевые ощущения, аппетит
- В) самочувствие, нарушение распорядка дня
- Г) работоспособность

23. После смерти какого боксера были изменены правила и бой начал длиться 12 раундов?

- А) Тайлер Биггс
- Б) Александр Ягубкин
- В) Ким Дук Ку
- Г) Пабло Ромеро

24. Сколько лет первому изображению бокса:

- А) 2000
- Б) 3000
- В) 7000
- Г) 1000

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

- А) специализированная тренировка
- Б) общая тренировка

В) техническая подготовка

Г) тактическая подготовка.

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

А) протяжении всех лет занятий

Б) предварительной подготовки

В) углубленной тренировки

Г) спортивного совершенствования

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

А) правое плечо и правую ногу

Б) левое плечо и левую ногу

28. Уровень технического мастерства боксера определяется:

А) арсеналом защитных действий

Б) применением одиночных и серийных ударов

В) сочетанием приемов обороны и нападения

Г) набором вариантов ударов

29. Боковой судья при нокадауне отмечает в судейской записке:

А) KDH

Б) ЯП

В) ОТК

Г) ДСК

30. Что является основным документом, предоставляющим все аспекты организации соревнований ?

А) календарь соревнований

Б) положение соревнований

В) правила соревнований

Г) программа соревнований

Ответы к вопросам

№1-В	№7-Г	№13-А	№19-А	№25-А
№2-Б	№8-А	№14-В	№20-В	№26-А
№3-В	№9-Б	№15-Б	№21-В	№27-Б
№4-А	№10-Б	№16-Б	№22-А	№28-Г
№5-А	№11-Г	№17-В	№23-В	№29-А
№6-Б	№12-Б	№18-Б	№24-В	№30-Б

**Таблица №16. 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»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег 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	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,4	15,8
2.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
2.3.	Бег 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 пересеченной местности)	мин, с	не менее	
			-	16.30
2.10.	Кросс на 5 км	мин, с	не менее	

	(бег пересеченной местности)		23.30	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3.	Бег 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 пересеченной местности)	мин, с	не менее	
			-	16.10
3.10.	Кросс на 5 км (бег пересеченной местности)	мин, с	не менее	
			23.00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо, произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение. - стоя на полу, держа тело прямо, произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС» СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЫ «БОКС»

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

Рабочая программа разработана для организации работы тренера-преподавателя и направлена на достижение планируемых результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» по каждому этапу спортивной подготовки.

4.1.1. Этап начальной подготовки

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП) - это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании.

Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).
3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных.

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств.

Ходьба и бег, кроссовая подготовка.

-Закрепление навыка правильной осанки.

-Закрепление навыка правильного положения головы, туловища, постановки стоп и движений ног и рук в медленном беге.

-Ходьба и бег с изменением амплитуды и характера движений в голеностопном, коленном и тазобедренном суставах.

-Ходьба и бег с различными положениями и движениями рук, туловища и головы.

-Ходьба и бег с изменением темпа, направления движения, быстрым и точным реагированием на сигналы, овладением пространственных и временных ориентиров.

-Ходьба и бег в различных формах коллективного передвижения.

-Ходьба и бег с изменением уклона рельефа местности, преодолением различных препятствий.

Упражнения на развитие физических качеств:

Выносливость:

-Равномерный бег в режиме умеренной интенсивности до 500м.

-Чередование ходьбы и бега до 500 м., 1000м.

-Равномерный бег до 1000 м в режиме умеренной интенсивности.

Быстрота:

-Повторное выполнение беговых упражнений с максимальной интенсивностью на дистанции до 20 м, «челночный бег» (3x10м).

-Повторный бег в режиме максимальной интенсивности на дистанции до 20 метров.

- Бег с гандикапом с задачей догнать партнера.

Скоростно-силовые способности:

-Повторное выполнение «многоскоков» на дистанции 8-10м.

-Повторное выполнение прыжков с преодолением препятствий (15-20 см) на дистанции 8-10 м.

Ловкость:

-Бег с изменяющимся направлением, бег по ограниченной опоре.

-Прыжки через скакалку; пробегание коротких отрезков из различных исходных положений.

Прикладные упражнения:

-Простейшие виды построений и перестроений.

-Основные положения и движения рук, ног и туловища без предметов и с предметами.

-Упражнения разностороннего воздействия для плечевого пояса, туловища и ног.

Общеразвивающие и оздоровительные упражнения:

Упражнения на развитие гибкости:

-Ходьба с включением широкого шага, глубоких выпадов, в приседе, взмахов ногами.

-Наклоны вперёд, назад, в сторону в стойках на ногах

-Выпады и полушпагаты на месте.

- «Выкруты» со скакалкой.

-Высокие взмахи поочерёдно и попеременно правой и левой ногой, стоя у гимнастической стенки и при передвижениях.

-Полушпагат и широкие стойки на ногах.

Упражнения на развитие ловкости и координации:

-Произвольное преодоление простых препятствий.

-Передвижения с резко изменяющимися направлениями движения с остановками в заданной позе.

-Ходьба по гимнастической скамейке, с меняющимся темпом и длиной шага, поворотами и приседаниями, воспроизведение заданной игровой позы по заданию.

-Упражнения на переключение внимания, концентрацию ощущений, на расслабление в стойках на ногах для рук, головы, туловища, в седах и положениях лёжа.

-Жонглирование теннисными мячами.

-Преодоление полос препятствий, включающих в себя, упоры, простые прыжки, перелезание через предметы и т. д.

-Комплексы упражнений на координацию с асимметрическими и последовательными движениями ногами и руками.

-Равновесие типа «ласточка» на широкой и ограниченной опоре с фиксацией равновесия положений; воспроизведение поз по заказу и словесному описанию.

-Упражнения на переключение внимания и чувственного контроля с одних звеньев тела на другие.

-Упражнения на расслабление отдельных мышечных групп; «выключение» и «включение» звеньев, полное расслабление всех мышц.

Упражнения на формирование осанки:

-Упражнения на проверку осанки, ходьба на носках, ходьба с заданной осанкой, виды стилизованной ходьбы.

-Комплексы корригирующих упражнений; на контроль ощущений в постановке головы, плеч, позвоночного столба.

Упражнения для развития силовых способностей:

-Динамические упражнения с переменной опоры на руки ноги.

-Упражнения на локальное развитие мышц туловища с использованием отягощений (набивные мячи, гантели) с включением в работу основных мышечных групп.

-Лазание по гимнастической стенке (комплексы упражнений с различной направленностью передвижений); по наклонной гимнастической скамейке (в упоре на коленях и в упоре присев).

-Перелезания через препятствия с опорой на руки.

- Упражнения с преодолением собственного веса: отжимание в упоре, приседания на двух ногах; преодоление веса и сопротивления партнера; переноска и перекладывание груза; лазанье по лестнице; упражнения на гимнастической стенке; упражнения с набивными мячами, гантелями.

-Прыжковые упражнения: многоскоки; прыжки с продвижением поочередно на правой и левой; прыжки вверх и вперед.

Элементы акробатических упражнений:

-Равновесия: повороты на опоре.

-Равновесие, стоя на одной ноге, другая согнута или поднята вперед.

-Ходьба вперед и назад с полуприседом на одной ноге.

-Приставные шаги, переменные, быстрые шаги. Ходьба вдвоем, втроем, взявшись за руки.

-Расхождение вдвоем при встрече.

-Преодоление полосы препятствий с включением бега, лазания, гимнастических скамеек, с мячами и т. д. на усмотрение педагога.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка (СФП) является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.

3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- упражнения с отягощениями;
- упражнения для боксеров со специальными снарядами;

- бой с тенью.

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами. Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой уделяется 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками—тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения с пневматической грушей. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу).

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лап совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Бой с тенью. Бой с тенью - это популярное упражнение для бойцов, чтобы отточить бойцовские техники, повысить выносливость мускул.

Используется для разминки или заминки в течение тренировки, а также, чтобы ментально подготовить себя перед боем.

Для начинающих боксеров упражнение бой с тенью имеет облегченный формат. Оно часто проводится под контролем наставника. По сути это усиленная разминка. Необходимо много двигаться. Задействуются ноги, расслабляются плечи. Выбрасывается минимальное число ударов. Уклонов тоже делается немного. Главное — постоянное движение. Важно — хорошо прочувствовать все мышцы. Так происходит качественный разогрев. Далее идут медленные движения — имитации атак. Затем их темп увеличивается.

Если ученик сильно устает, тренер останавливает занятие. Здесь не нужно выматываться. Для начала хватит и 15 минут в общем.

Техническая подготовка

При изучении материала технической подготовки основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, туловище, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Применение и совершенствование изучаемого материала в условных и вольных боях.

Для этапа начальной подготовки 1 года обучения:

Программный материал этапа начальной подготовки 1-го года обучения:

1. Положение кулака.
2. Учебная стойка.
3. Передвижения в учебной стойке.
4. Имитация прямых ударов в учебной стойке.
5. Боевая стойке.
6. Упражнения в боевой стойке.
7. Техника передвижения.
8. Защита подставкой.
9. Изучение прямых ударов в боевой стойке.
10. Боевые дистанции.
11. Защита сведением рук.
12. Одиночные прямые удары в голову и защиты от них.
13. Прямые удары в туловище и защиты подставкой.
14. Защиты отбивами.
15. Совершенствование техники прямых ударов и защит в перчатках.
16. Защита отклонами.
17. Контратаки одиночными ударами.
18. Повторные и двойные удары в голову и туловище.
19. Финты и ложные действия.
20. Комбинации из трех-четырех прямых ударов.
21. Защиты уходом и отходом.
22. Защиты уклонами.
23. Условные бои.
24. Защиты уклонами.
25. Контратаки двойными ударами.
26. Контратаки сериями.
27. Удары снизу и защиты от них.

28. Комбинации из ударов снизу.
29. Удары сбоку и защиты от них.
30. Комбинации из ударов снизу и сбоку.
31. Комбинации из прямых ударов и ударов сбоку; защиты от них.
32. Вольные бои и спарринги.

Для этапа начальной подготовки свыше 1 года обучения:

Программный материал этапа начальной подготовки свыше 1-го года обучения:

1. Упражнения в учебной стойке.
2. Упражнения в боевой стойке.
3. Техника передвижения.
4. Одиночные прямые удары.
5. Защиты при помощи рук.
6. Защиты при помощи туловища.
7. Защиты при помощи ног.
8. Одиночные удары снизу.
9. Одиночные сбоку.
10. Повторные и двойные удары.
11. Встречные удары.
12. Серии ударов
13. Комбинированные защиты.
14. Защиты нырками.
15. Простые контратаки.
16. Встречные контратаки.
17. Комбинированные контратаки.
18. Боевые дистанции.
19. Условные бои.
20. Вольные бои.

Тактическая подготовка

Изучение тактики на данном этапе ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот.

Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия

начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

В конце первого года обучения боксеры принимают участие в первых боях. Учащиеся групп начальной подготовки участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1—2 боя.

4.1.2. Учебно-тренировочный этап

Общая физическая подготовка

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы (Табл. 17).

Таблица 17. Содержание упражнений

№ п/п	Группа	Назначение упражнения	Виды упражнений
1	Силовые качества	Способность боксера наносить удары с наибольшей мощностью.	Упражнения с грушей, силовой тренинг, работа с отягощением.
2	Быстрота действий и реакции	Движения спортсмена с большой скоростью в результате быстрой работы нервных окончаний.	Упражнение на развитие внимания, запоминания и сверхскорости.
3	Выносливость	Приспособленность боксера к долговременным физическим нагрузкам без потери в эффективности.	Упражнения, направленные на многократное повторение одних и тех же процессов, динамические и статические упражнения.
4	Ловкость	Способности быстро выходить из одного положения, принимая затем другое, уклоняться от ударов противника.	Всевозможные гимнастические упражнения на развитие двигательной активности.

5	Гибкость	Способность мышц боксера к растягиванию, их эластичность для обеспечения большой амплитуды действий и предупреждения травм.	Упражнения на растяжку мышц рук, ног, спины и шеи.
6	Совершенствование функций вестибулярного аппарата	Боксер должен постоянно перемещать по рингу, уклоняться от ударов, сохраняя при этом постоянное равновесие	Основные упражнения для бесперебойной работы вестибулярного аппарата: - круговые движения головой; - вращение на стуле или в упоре сидя; - кувырки вперед, обратные кувырки; - прыжки с поворотом на определенное количество градусов.

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 партнёра;
- мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения с гимнастическими палками:

- наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперед, за головой, за спиной);
- перешагивание и перепрыгивание через палку;
- круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами:

- броски мяча руками из-за головы через голову, между ног;
- броски и ловля мяча по кругу и с партнёром 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 другие.

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.

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 пуктболу (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 удлиненных 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, отклонах, «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 отклонов, 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.

Специальная физическая подготовка

Основными средствами специальной физической подготовки являются:

- упражнения с отягощениями;
- упражнения для боксеров со специальными снарядами;
- бой с тенью.

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами. Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой уделяется 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше

сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками—тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения с пневматической грушей. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу).

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лап совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Бой с тенью. Используется для разминки или заминки в течение тренировки, а также, чтобы ментально подготовить себя перед боем.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа через упражнение бой с тенью отрабатывают такие аспекты:

1. Технику. Совершенствуется определённый удар или метод обороны. Занятие идёт перед зеркалом. Боец замедляется, смотрит на себя, концентрируется на одном-двух важнейших моментах. Отрабатывает их. Затем – другой элемент или всё движение полностью. Здесь также важна помощь тренера.

2. Координацию. Развивается естественность ударов. Например, при наличии верной техники джеба, можно его выкидывать из различных позиций и стоек. Важно обнаружить такое положение собственного тела, при котором этот приём получается естественно.

3. Ритм. Совершается множество движений. Идёт ударные серии, уклоны, шаги. Важно грамотно снизить количество движений, чтобы обнаружить естественный ритм. Это экономит усилия на ударах. Поможет развить ритм и концентрироваться только на резких действиях.

4. Стратегию. Например, если ваш минус – частый отход назад во время боя, это можно исправить. Сражаясь с воображаемым визави, можно разрабатывать новые стратегии и методы их реализации. Они усваиваются на уровне мышечной памяти.

После этого тренировку бой с тенью можно переводить завершающую фазу. Можно двигаться медленно, расслабиться.

Более опытные спортсмены используют вариации техники боя с тенью. Продолжительность может составлять 30 – 60 минут с небольшими перерывами.

Пример № 1:

1. Ноги на ширине плеч. Ведущая нога немного вышагивает вперёд. Ноги сгибаются в коленях. Кисти – у груди.
2. Проводится джеб. Цель – голова тени. Работают поочередно обе руки. Тело не теряет устойчивого положения.
3. Реализуется кросс с любой руки. Цель – та же.

4. Делается хук. Кулак находится у подбородка. Правая атака следует немного правее, разворачивается влево, поражает подбородок абстрактного противника. Левая атака идёт по противоположному вектору.
5. Производится апперкот. Ноги согнуты в коленях. Приседаете на 15 см и стремительно, и мощно поражаете ту же цель (как в п.4).
6. Повтор прямых штурмов по телу. Колени немного согнуты. Цели – бока тени.

Пример № 2:

1. Создаётся освещение, чтобы ваша тень появилась на стене. Наденьте лёгкую обувь со специальными стельками (ортопедическими). Так вы сможете проводить эластичные движения.
2. Принимается правильная стойка. Одну минуту идёт медленная отработка ударов. Мышцы рук напрягаются. Движения следуют максимально медленно. Постепенно динамика развивается.
3. Штурмуйте воздух в течение 3 минут. Скорость – любая. Работайте с таймером. Повторяйте удары, варьируйте комбинации. Колени всё время согнуты, центральная мускулатура напряжена. Важно – держать равновесие.
4. Включаются ноги. По очереди следуют выпады, приседания. Ноги при этом меняются местами. Можно прыгать с одной ноги на вторую. Это имитация преследования своего противника. Так хорошо тренируется сердечно-сосудистая система.
5. 3 минуты максимально быстро производятся удары. Профи за этот интервал делает порядка 300 ударов. У вас может быть пока меньшее их число. Но стремитесь к этому нормативу. И обязательно считайте количество произведённых вами штурмов.
6. Между трёхминутными шквалами делайте небольшую паузу. На начальной стадии из-за стремительных абордажей и включения ног у вас будет повышенное сердцебиение и обильное выделение пота. По мере адаптации организма к таким нагрузкам таких физических факторов будет наблюдаться меньше.

После отдыха снова идут медленные атаки. На каждой нужно максимально сосредотачиваться. Мышцы максимально напряжены. Исполнение максимально свободное. Продолжительность – 1-3 минуты. Так восстанавливается дыхание. Затем можно снова делать динамичные упражнения.

Техническая подготовка

Боксёры тренировочного этапа изучают и совершенствуют различные удары и их сочетания. 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.

Для тренировочного этапа 1-го года обучения:

1. Повторение и дальнейшее совершенствование отдельных технико-тактических действий и противодействий дальней и средней дистанции.
2. Изучение и совершенствование различных вариантов прямых ударов, защит от них и контрударов.
3. Встречные контратаки.
4. Ответные контратаки
5. Удары снизу и защиты от них.
6. Удары сбоку и защиты от них.
7. Комбинации ударов (простые).
8. Комбинации ударов (сложные).
9. Защиты.
10. Передвижения.
11. Ближний бой. Вход, выход. Развитие атак в ближайшем бою.
12. Защита сближением.
13. Простые атаки и контратаки.
14. Повторные атаки.
15. Сложные атаки.
12. Условные бои.
13. Вольные бои и спарринги.
14. Индивидуальная отработка различных комбинаций.

Для тренировочного этапа 2-го, 3-го годов обучения:

1. Совершенствование ранее изученных технико-тактических действий.
2. Одиночные, прямые, боковые удары снизу и защиты от них.

3. Защиты при помощи рук.
4. Защиты при помощи ног.
5. Защиты разрывом дистанции.
6. Защиты сближением.
7. Ближний бой.
8. Передвижения.
9. Простые атаки, контратаки.
10. Сложные атаки.
11. Повторные контратаки.
12. Встречные контратаки.
13. Условные бои.
14. Вольные бои и спарринги.
15. Индивидуальная отработка различных комбинаций.

Для тренировочного этапа 4-го, 5-го годов обучения:

1. Обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов ногами и руками на дальней, средней дистанциях: боковых и круговых ударов руками и ногами по корпусу и в голову.
2. Техника ударов снизу коленями, на средней и ближней дистанциях.
3. Бой с тенью, в парах, на снарядах.
4. Защита от ударов ногами в верхний, средний и нижний уровни.
5. Обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и круговых ударов на средней и ближней дистанциях и защита.
6. Бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях.
7. Обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях.
8. Начало поединка. Разрыв дистанции. Удары на выходе. Удары на смещениях с линии атаки.
9. Защита и переходы в атаку, после ударов руками и ногами.
10. Вольные бои и спарринги.
11. Индивидуальная отработка различных комбинаций.

Тактическая подготовка

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы:

- подготовительные действия;

- наступательные действия;
- оборонительные действия.

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника.

Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

На тренировочном этапе для боксеров применяются следующие тактические действия:

1. Совершенствование тактических действий.
2. Действия на дальней дистанции: маневрирование.
3. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.
4. 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.
5. Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.
6. 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.

4.1.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка является базой достижения высоких результатов в боксе и других видах единоборств.

Основными средствами ОФП являются:

- кроссы на различные дистанции, бег в переменном темпе, бег с ускорениями;
- общеразвивающие упражнения без предметов (упражнения для шеи, рук и плечевого пояса, рук, ног);
- гимнастические упражнения;
- спортивные игры;
- тяжелоатлетическая подготовка: штанга, гири, тренажёры;
- упражнения без отягощений – отжимание от пола, отжимания на брусьях, подтягивание на перекладине, прыжки в длину, прыжки в высоту, толкания ядра, плавание на время и на объём;
- туристические походы.

Специальная физическая подготовка

Основными средствами специальной физической подготовки являются:

- упражнения с отягощениями;
- упражнения для боксеров со специальными снарядами;
- бой с тенью.

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами. Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой уделяется 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками—тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения с пневматической грушей. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу).

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лап совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Бой с тенью. Используется для разминки или заминки в течение тренировки, а также, чтобы ментально подготовить себя перед боем.

Спортсмены через упражнение бой с тенью отработывают такие аспекты:

1. Технику. Совершенствуется определённый удар или метод обороны. Занятие идёт перед зеркалом. Боец замедляется, смотрит на себя, концентрируется на одном-двух важнейших моментах. Отработывает их. Затем — другой элемент или всё движение полностью. Здесь также важна помощь тренера.

2. Координацию. Развивается естественность ударов. Например, при наличии верной техники джеба, можно его выкидывать из различных позиций и стоек. Важно обнаружить такое положение собственного тела, при котором этот приём получается естественно.

3. Ритм. Совершается множество движений. Идёт ударные серии, уклоны, шаги. Важно грамотно снизить количество движений, чтобы обнаружить естественный ритм. Это сэкономит усилия на ударах. Поможет развить ритм и концентрироваться только на резких действиях.

4. Стратегию. Например, если ваш минус — частый отход назад во время боя, это можно исправить. Сражаясь с воображаемым визави, можно разрабатывать новые стратегии и методы их реализации. Они усваиваются на уровне мышечной памяти.

После этого тренировку бой с тенью можно переводить завершающую фазу.

Можно двигаться медленно, расслабиться.

Используются следующие вариации техники боя с тенью.

Продолжительность может составлять 30 — 60 минут с небольшими перерывами.

Пример № 1:

1. Ноги на ширине плеч. Ведущая нога немного вышагивает вперёд. Ноги сгибаются в коленях. Кисти – у груди.

2. Проводится джеб. Цель – голова тени. Работают поочередно обе руки. Тело не теряет устойчивого положения.

3. Реализуется кросс с любой руки. Цель – та же.

4. Делается хук. Кулак находится у подбородка. Правая атака следует немного правее, разворачивается влево, поражает подбородок абстрактного противника. Левая атака идёт по противоположному вектору.

5. Производится апперкот. Ноги согнуты в коленях. Приседаете на 15 см и стремительно, и мощно поражаете ту же цель (как в п.4).

6. Повтор прямых штурмов по телу. Колени немного согнуты. Цели – бока тени.

Пример № 2:

1. Создаётся освещение, чтобы ваша тень появилась на стене. Наденьте лёгкую обувь со специальными стельками (ортопедическими). Так вы сможете проводить эластичные движения.

2. Принимается правильная стойка. Одну минуту идёт медленная отработка ударов. Мышцы рук напрягаются. Движения следуют максимально медленно. Постепенно динамика развивается.

3. Штурмуйте воздух в течение 3 минут. Скорость – любая. Работайте с таймером. Повторяйте удары, варьируйте комбинации. Колени всё время согнуты, центральная мускулатура напряжена. Важно – держать равновесие.

4. Включаются ноги. По очереди следуют выпады, приседания. Ноги при этом меняются местами. Можно прыгать с одной ноги на вторую. Это имитация преследования своего противника. Так хорошо тренируется сердечно-сосудистая система.

5. 3 минуты максимально быстро производятся удары. Профи за этот интервал делает порядка 300 ударов. У вас может быть пока меньшее их число. Но стремитесь к этому нормативу. И обязательно считайте количество произведённых вами штурмов.

6. Между трёхминутными шквалами делайте небольшую паузу. На начальной стадии из-за стремительных абордажей и включения ног у вас будет повышенное сердцебиение и обильное выделение пота. По мере адаптации организма к таким нагрузкам таких физических факторов будет наблюдаться меньше.

После отдыха снова идут медленные атаки. На каждой нужно максимально сосредотачиваться. Мышцы максимально напряжены. Исполнение максимально

свободное. Продолжительность – 1-3 минуты. Так восстанавливается дыхание. Затем можно снова делать динамичные упражнения.

Техническая подготовка

1. Повторение и совершенствование изученных технико-тактических приемов.

2. Доведение выполнения изученных приёмов до высокого уровня автоматизации.

3. Изучение и совершенствование технико-тактических приёмов в работе с боксёрами различных стилей ведения боя.

4. Изучение различных вариантов ударов и защит от них.

На этом этапе тренировочный процесс - максимально индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности спортсменов.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

- совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.

- защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения.

- совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

- техника ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере, тренировка с соперником ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

- техника ведения боя на средней и ближней дистанции, техника входа и выхода из нее.

- техника ведения боя в атакующей манере (с высоким соперником, с низким соперником, с лёгким соперником, с тяжёлым соперником).

- техника ведения боя в контратакующей манере, удары на опережение.

- техника ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

- техника ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

- упражнения на специальных боксерских снарядах, мешках, макиварах и лапах.

- техника ведения боя с агрессивным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию.

Соревнования и спарринги для боксеров высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

Тактическая подготовка

На данном этапе совершенствуются ранее изученные тактические действия и приемы:

1. Действия на дальней дистанции: маневрирование.
2. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.
3. 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.
4. Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.
5. Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

Рекомендации по организации психологической подготовки

В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения.

Главный метод воздействия - убеждение, воздействие на сознание спортсмена. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача - снятие

противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия - косвенное внушение.

Аутотренинг - самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии глубокого расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения - высшие уровни самосознания и саморегуляции.

Планомерное использование представленной системы методов позволяет достаточно полно и глубоко проникать в систему отношений спортсмена, формировать программу будущих действий и переживаний, установки на реализацию этих программ поведения в нужные моменты тренировки и соревнования.

В случае *предстартовой лихорадки и нетерпения выступить* (либо желания отказаться от старта) в соревнованиях - выполнение разминочных упражнений средней интенсивности краткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление в паузах и акцентированием внимания на мягком и спокойном выдохе. Контролировать пульс, проделать упражнения на чувство времени, принять контрастный душ, полистать красочный журнал с иллюстрациями природы, послушать спокойную музыку для релаксации и т.п.

В случае *предстартовой апатии* выполнить разминочные упражнения спринтерского и силового характера в максимальном темпе короткими сериями в сочетании с упражнениями на расслабление и идеомоторной настройкой на предстоящее соревнование.

Акцентировать внимание на резком и быстром выдохе со звуком «ха». Боксерский «бой с тенью», серия прыжков из глубокого приседа, контрастный душ, быстрая, ритмичная музыка и т.п.

4.2. Учебно-тематический план

Таблица № 18. Учебно-тематический план по теоретической подготовке

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:	240/360		
	История возникновения вида спорта и его развитие	30/30	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	30/30	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	15/30	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	15/30	ноябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Закаливание организма	30/30	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	30/30	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	15/60	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	15/30	май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	30/60	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	30/30	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
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	60/90	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	60/90	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Олимпийская хартия.
	Режим дня и питание обучающихся	60/90	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

	Физиологические основы физической культуры	90/120	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	60/120	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	60/90	февраль	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/120	март	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	60/120	апрель	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	90/120	май	Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	180	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/недетренированность	210	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	210	ноябрь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Психологическая подготовка	210	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	210	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	60/60	февраль/ март	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований.
		30/30	апрель/май	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.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ «БОКС»

Особенности осуществления спортивной подготовки основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивной дисциплине «бокс».

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта бокс включает спортивную дисциплину «бокс» с номером-кодом спортивных дисциплин:

наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины
бокс	025 000 8 6 1 1 Я
весовая категория 36 кг	025 055 1 8 1 1 Д
весовая категория 38,5 кг	025 001 1 8 1 1 Ю
весовая категория 39 кг	025 056 1 8 1 1 Д
весовая категория 40 кг	025 002 1 8 1 1 Ю
весовая категория 41,5 кг	025 003 1 8 1 1 Ю
весовая категория 42 кг	025 057 1 8 1 1 Д
весовая категория 43 кг	025 004 1 8 1 1 Ю
весовая категория 44,5 кг	025 005 1 8 1 1 Ю
весовая категория 45 кг	025 058 1 8 1 1 Д
весовая категория 46 кг	025 006 1 8 1 1 Н
весовая категория 48 кг	025 007 1 8 1 1 С
весовая категория 49 кг	025 008 1 6 1 1 А
весовая категория 50 кг	025 009 1 8 1 1 Н
весовая категория 51 кг	025 010 1 6 1 1 Б
весовая категория 52 кг	025 011 1 6 1 1 Ф
весовая категория 54 кг	025 012 1 8 1 1 С
весовая категория 56 кг	025 013 1 6 1 1 А
весовая категория 57 кг	025 014 1 8 1 1 С
весовая категория 59 кг	025 015 1 8 1 1 Ю
весовая категория 60 кг	025 016 1 6 1 1 Я
весовая категория 62 кг	025 017 1 8 1 1 Ю
весовая категория 63 кг	025 018 1 8 1 1 Н

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 Н
весовая категория 67 кг	025 059 1 8 1 1 Д
весовая категория 68 кг	025 022 1 8 1 1 Ю
весовая категория 69 кг	025 023 1 6 1 1 Я
весовая категория 70 кг	025 024 1 8 1 1 Н
весовая категория 72 кг	025 025 1 8 1 1 Ю
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+ кг	025 028 1 8 1 1 Ю
весовая категория 80 кг	025 029 1 8 1 1 Н
весовая категория 80+ кг	025 030 1 8 1 1 Н
весовая категория 81 кг	025 031 1 6 1 1 Я
весовая категория 81+ кг	025 032 1 8 1 1 Б
весовая категория 90 кг	025 053 1 8 1 1 Ю
весовая категория 91 кг	025 033 1 6 1 1 А
весовая категория 91+ кг	025 034 1 6 1 1 А
весовая категория 105 кг	025 054 1 8 1 1 Ю
командные соревнования	025 035 1 8 1 1 Л
весовая категория 47,627 кг	025 036 1 8 1 1 Л
весовая категория 48,988 кг	025 037 1 8 1 1 Л
весовая категория 50,802 кг	025 038 1 8 1 1 Л
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 55,225 кг	025 041 1 8 1 1 Л
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 61,235 кг	025 044 1 8 1 1 Л
весовая категория 63,503 кг	025 045 1 8 1 1 Л

весовая категория 66,678 кг	025 046 1 8 1 1 Л
весовая категория 69,850 кг	025 047 1 8 1 1 Л
весовая категория 72,574 кг	025 048 1 8 1 1 Л
весовая категория 76,203 кг	025 049 1 8 1 1 Л
весовая категория 79,378 кг	025 050 1 8 1 1 Л
весовая категория 90,718 кг	025 051 1 8 1 1 Л
весовая категория 90,718+ кг	025 052 1 8 1 1 Л

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 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».

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися в группах на разных этапах спортивной подготовки если:

- объединенная группа состоит из обучающихся на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;
- объединенная группа состоит из обучающихся на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) с третьего по пятый год спортивной подготовки и на этапе совершенствования спортивного мастерства.

При объединении обучающихся, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

МБУДО «СШ №1» обеспечивает соблюдение требований к условиям реализации Программы, в том числе к материально-техническим и кадровым условиям, инфраструктуре и иным условиям, установленными ФССП.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Учреждение осуществляет образовательную деятельность по виду спорта «бокс» на основании заключения договоров безвозмездного пользования недвижимым имуществом, находящимся в муниципальной собственности по следующим адресам осуществления образовательной деятельности:

- г. Елец, улица Максима Горького, дом 107 (МБУДО «СШ №1»);
- г. Елец, улица Клубная, дом 10 (МБОУ «Гимназия № 97 г. Ельца»).

По всем указанным адресам имеются в наличии:

- наличие тренировочного спортивного 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 с изменениями от 22.02.2022).

По адресу (г. Елец, ул. М.Горького, д.107) помимо вышеперечисленного имеется:

- наличие тренажерного зала.

Также выполняются следующие требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки:

- наличие оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки согласно ФССП (Таблица №19);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица №20);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- организация систематического медицинского контроля.

Таблица №. 19 Обеспечение оборудованием и спортивный инвентарем, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования, 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 х 2 м)	штук	6
11.	Канат спортивный	штук	2
12.	Лапы боксерские	пар	3
13.	Лестница координационная (0,5 х 6 м)	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	4
15.	Мат-протектор настенный (2 х 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.	Переключатель 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 «досянг» (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 №20. Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)	количество	Срок эксплуатации (лет)
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1

5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	-	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

Укомплектованность Учреждения педагогическими, руководящими и иными работниками, осуществляющие участие в реализации данной Программы, представлена в таблице № 21.

Таблица №21. Кадровые условия реализации Программы

№ п/п	Наименования показателя		Количество человек
1.	Укомплектованность кадрами:		7
	- руководящих работников:		4
	- директор		1
	- заместитель директора		2
- главный бухгалтер		1	
2.	- тренеров-преподавателей:		4
	- основные		2
	- совместители		2
- методистов		1	
2.	Уровень квалификации тренеров-преподавателей:	с высшим физкультурным образованием	2
		со средним физкультурным образованием	2
3.	Квалификационная категория	высшая	0
		первая	0
		без категории	4

Тренеры-преподаватели Учреждения систематически проходят курсы повышения квалификации не реже одного раза в четыре года.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Для разработки данной Программы использовались следующие источники:

Список литературных источников:

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.
2. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2004. – 34 с.
3. Верхошанский Ю.В. Программирование и организация тренировочного процесса/ Ю.В. Верхошанский. - М.: Физкультура и спорт, 1985. - 176 с.
4. Градополов, К.В. Тактика бокса в приёмах зарубежных мастеров ринга / К.В. Градополов. - М.: ЁЁ Медиа, 2014. - 457 с.
5. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 655 с.
6. Кагалик, П. Уроки бокса для начинающих / П. Кагалик. - М.: Феникс, 2014. - 769 с.
7. Лукинский, Н. Как стать Королем Ринга. Книга о боксе и победе / Н. Лукинский, А. Такки. - М.: АСТ, Астрель, ВКТ, 2013. - 288 с.
8. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель»» ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
10. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 1 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2002.
11. Спортивные игры. Учебник для вузов. Том 2 / Под редакцией Ю.Д. Железняка, Ю.М. Портнова. - М.: Изд. Центр Академия, 2004.
12. Твой олимпийский учебник: Учебн. пособие для учреждений образования России. -15-е издание. В.С. Родиченко и др.-М, ФиС 2005.144 с.

13. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009.

Перечь ресурсов информационно-коммуникационной сети Интернет:

1. www.minsport.gov.ru - Министерство спорта Российской Федерации.
2. <https://www.iba.sport/> - Официальный сайт Международной федерации бокса.
3. <https://rusboxing.ru/> - Официальный сайт федерации бокса России.
4. <https://studboxing.ru/> - Официальный сайт национальной студенческой Лиги бокса
5. <https://sport48.ru/node/3534> - Федерация бокса Липецкой области.

Сценарий программы мероприятия «Веселые старты»

Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

План реализации:

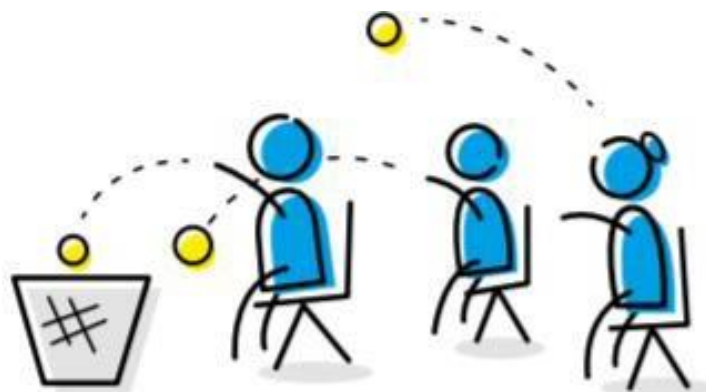
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Мы предлагаем темы, для иллюстрации которых Вы можете придумать игры, связанные с Вашим видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также Вы можете воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии [«Sport values in every classroom»](#)).

1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный

мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

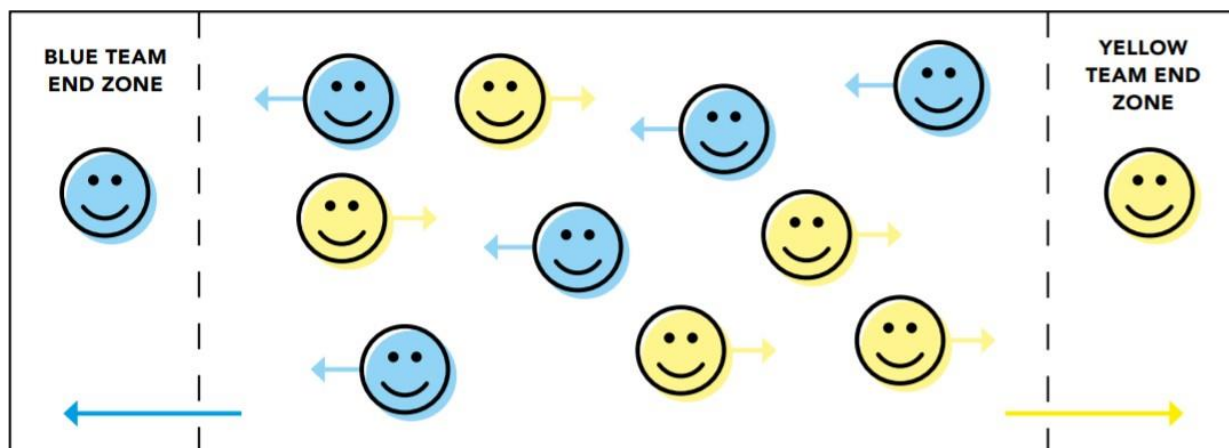
Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

3) Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

** можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать.*

4) Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**” (слово **МЫ** можно заменить названием вида спорта, например: “**ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “**МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !**”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»

Целевая аудитория:

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

Цели:

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

Обязательные темы:

1. Принцип строгой ответственности
 - спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.
2. Запрещённый список
 - критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
 - отвечает любым двум из трех следующих критериев:
наносит вред здоровью спортсмена;
противоречит духу спорта;
улучшает спортивные результаты.
 - маскирует использование других запрещённых субстанций.
 - Запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;
 - Запрещённый список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.
3. Сервисы по проверке препаратов
 - list.rusada.ru
 - принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)
4. Опасность БАДов
 - регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
 - менее строгие стандарты качества;
 - риск производственной халатности.
5. Оформление разрешения на ТИ
 - критерии получения разрешения на ТИ;
 - процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
 - процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
 - ретроактивное разрешение на ТИ.

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещённый список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

Программа для родителей (1 уровень)

Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №4):

- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;*
- *роль родителей в системе профилактики употребления допинга;*
- *группы риска;*
- *проблема допинга вне профессионального спорта;*
- *знакомство с онлайн-курсом rusada.triagonal.net;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *последствия допинга;*
- *деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021г.).

Программа для родителей (2 уровень)

Целевая аудитория:

- родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План

Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):

- *актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;*
- *определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;*
- *виды нарушений антидопинговых правил;*
- *профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.*
- *ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;*
- *сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;*
- *процедура допинг-контроля;*
- *пулы тестирования и система ADAMS;*
- *правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).*

Рекомендованные источники:

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещенный список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).