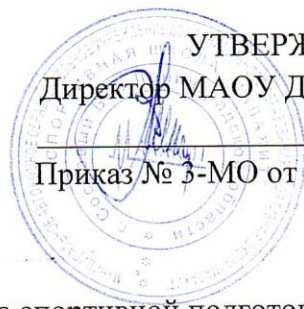


Принято решением
педагогического совета
МАОУ ДО СШ «Малахит»
Протокол № 1 от 02 февраля 2026 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ ДО СШ «Малахит»
В.А. Бражников
Приказ № 3-МО от 02 февраля 2026 г.



Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта
«Бокс»

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Минспорта России от 04 декабря 2025 г. № 1076

Срок реализации программы на этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается

Автор составитель
Тренер-преподаватель:
Басковцев А.С., Абрамов. Д.Ю., Рогожин Г.Д., Кредышев В.Г.

Сосновый Бор
2026 г.

I ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы

1.2 Характеристика вида спорта, его отличительные особенности

II ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

2.1 Объем программы

2.2 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы

2.3 Годовой учебно-тренировочный план

2.4 Примерный календарный план воспитательной работы

2.5 Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

2.6 Примерные планы инструкторской и судейской практики

2.7 Примерные планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

III СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

3.1 Требования к результатам прохождения Программы

3.2 Оценка результатов освоения Программы

3.3 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по этапам спортивной подготовки 31

IV РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ

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

VI УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

6.1 Материально-технические условия

6.2 Кадровые условия реализации Программы

6.3 Иные условия реализации Программы

VII ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1 Виды информационных образовательных ресурсов

7.2 Образовательные порталы

VIII ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИСТОЧНИКИ ПРИЛОЖЕНИЯ

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

Сетевая дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (далее - Программа), предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке МАОУ ДО СШ «Малахит» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 04 декабря 2025 г. № 1076 (далее - ФССП).

При разработке Программы были использованы нормативные документы, регламентирующие работу спортивных школ:

- Федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу, утвержденный приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1055, зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г. Регистрационный № 71712 (ред. От 13.02.2024);
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ (ред. От 26.12.2024) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.03.2025);
- Методические рекомендации по организации деятельности организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки с учетом применения норм Федерального закона от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (утв. Минспортом России 09.08.2023, главным государственным санитарным врачом РФ 10.08.2023, Рособнадзором 09.08.2023);
- Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 03 августа 2022 г. № 634 (ред. От 30.05.2023) «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Устав МАОУ ДО СШ «Малахит».

1.1. Цель, основные задачи и планируемые результаты реализации программы.

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

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные, образовательные, воспитательные, спортивные.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности
- (недотренированность), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;
- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;
- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня;

1.2. Характеристика вида спорта «бокс», его отличительные особенности.

Бокс - один из самых популярных в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке спортсменов.

Бокс включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 вв. широкое распространение получил также женский бокс. Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке помосте. Общие размеры площадки 8х8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130-132,1 см. Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Система разнообразных упражнений, используемых в обучении и тренировке, обеспечивает специальную тренированность боксера и содействует его всестороннему физическому развитию. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков. Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В первую очередь, это - думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника.

Физические двигательные качества характеризуют физическое развитие боксера и его способность к боевой деятельности. Показатели развития двигательных качеств определяют темпы освоения и эффективность применения техники бокса. К основным двигательным качествам относят силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость и

равновесие. Большое значение имеет и способность к произвольному мышечному расслаблению. Для боксера характерна динамическая сила, развиваемая при выполнении двигательных действий: ударов, защит, передвижений. По характеру усилий динамическая сила подразделяется на взрывную силу, быструю силу, медленную силу.

В отношении ЦНС предъявляются высокие требования к «творческой» функции мозга из-за отсутствия стандартных программ двигательной деятельности. Особое значение имеют процессы восприятия и переработки информации в крайне ограниченные интервалы времени, что требует повышенного уровня пропускной способности мозга. В зависимости от изменений условий выполнения каких-либо ситуаций в поединке требуется высокая возбудимость и лабильность нервных центров, силы и подвижности нервных процессов.

Движения в боксе в зависимости от морфологических, физиологических и психологических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные и динамические характеристики. Поэтому их вариативность не имеет предела.

Вместе с общими физическими качествами бокс развивает множество психических качеств, таких, как упорство, хладнокровие, смелость и решительность. При отборе детей для занятий боксом первостепенное внимание уделяется диагностике скоростно-силовых качеств и гибкости, умению управлять силовыми, пространственными и временными параметрами движений, ориентироваться в сложной обстановке, а также психологическим качествам – смелости, решительности, настойчивости. При отборе подростков для занятий спортом необходимо еще оценить скорость приема и переработки информации, интенсивность и распределение внимания, глубинное зрение. Необходимо предусмотреть также тщательную оценку сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма подростков.

Тренировки по боксу включают в себя не только и не столько изучение приёмов и применение их на практике, но и большой блок психологической подготовки: развитие выдержки, терпения и корректности по отношению к другим людям. Занятия боксом имеют значительный потенциал для развития координационных способностей, они являются весьма привлекательными средствами физической культуры, полезными для обогащения двигательного опыта, овладения техникой, формирования культуры движений, комплексного развития физических качеств.

В технико-тактическом отношении бокс – один из самых сложных видов спорта. Стремительно изменяющаяся обстановка боя требует от боксера способности мгновенно и точно ориентироваться в возникающих положениях, своевременно принимать и осуществлять свои решения. Поэтому боксер должен быть ловким, быстрым, точным, отлично владеть собой, умело применять разнообразную технику и рационально пользоваться тактикой.

1.2.1. Отличительные особенности.

– Особенности организации образовательного процесса по программе «Бокс» является сочетание учебно-тренировочных занятий с выступлениями на спортивных соревнованиях, на которых обучающиеся имеют возможность проявить себя, презентовать достигнутый технический уровень.

- Организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным и индивидуальным возможностям обучающихся с соблюдением правил поведения и техники безопасности.
- Формирование учебных групп проводится по возрастному принципу.
- Программа реализуется с использованием сетевых форм, подразумевает использование материально-технические ресурсы образовательного учреждения – партнера на основе договора о сетевом взаимодействии и сотрудничестве.
- Способ реализации сетевого взаимодействия, обязательства организаций партнёров:

Базовая организация - осуществляет руководство образовательной программой, курирует работу всей программы, отвечает за организацию и проведение учебно-тренировочного процесса, вводного и итогового тестирования физической подготовленности обучающихся, обеспечивает обучающихся оборудованием и спортивным инвентарем необходимыми для прохождения спортивной подготовки, обеспечивает спортивной экипировкой.

Организация партнер - предоставляет помещения для проведения тренировочных занятий, оказывает содействие в зачислении обучающихся общеобразовательных учреждений на программы спортивной подготовки (согласно локальных актов о приеме и переводе обучающихся базовой организации), организует агитационно-просветительскую работу, встречи с интересными людьми, обучающиеся организации-партнер являются обучающимися базовой организации, а также участниками отдельных мероприятий по разделам «общая физическая подготовленность», «соревнования», «психологическая», «демонстрационное самбо», «теоретическая» (массовых мероприятий проводимых базовой организацией) . *Организации совместно* организуют и проводят:

внеклассные мероприятия, соревнования с целью привития интереса, повышения мотивации детей и подростков к виду спорта «Самбо» и в рамках реализации всероссийского проекта «Самбо в школу»; проводят мероприятия в рамках воспитательного плана; организуют педагогические встречи; обмениваются передовым опытом; посещаемость учебных занятий с целью повышения педагогического мастерства; взаимодействуют с родителями (законными представителями); спортивными организациями; общественностью.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

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

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 10 лет, желающие заниматься видом спорта «бокс». Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Учреждение определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки (Приказ Минспорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 п.4 п.п. 4.3)

При реализации Программы допускается:

- обучение по Программе в спортивных группах с учетом учебно-тренировочного плана с применением дистанционных образовательных технологий;
- объединения (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.
- проводить (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:
 - ✓ не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
 - ✓ не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
 - ✓ обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Таблица 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «весовая категория»			
Этап начальной подготовки	2-3	9	от 10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	от 8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	от 4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	от 1

2.2. Объем программы.

Учебно-тренировочная нагрузка рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

Таблица 2

Объем учебно-тренировочной нагрузки (на 52 недели и 42 (учебные) недели).

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства (КМС)	Этап высшего спортивного мастерства (МС)
	До года	Св. года	До двух лет	Свыше двух лет		
	НП 1	Н П 2,3	УТ 1,2	УТ 3,4, 5	СС 1,2	ВСМ 1,2
Количество часов в неделю	6	8	12 - 14	16-18	20-24	22-32
Общее количество часов в год (52 недели)	312	416	624-728	832-936	1040- 1248	1144-1664
ИЗ НИХ:						
Учебно-тренировочные занятия в год (42 недели)/час	252	336	504-588	672-756	840-1008	924-1344
Самостоятельные занятия в год (10 недель)/час	60	80	120-140	160-180	84-240	220-320

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации программы.

2.3.1. Учебно-тренировочные занятия.

– Учебно-тренировочные занятия проводятся с определенной направленностью; соответственно подбираются средства и методы.

– Для осуществления учебно-тренировочного занятия используется следующие формы занятий:

- ✓ урочную (учебно-тренировочное занятие);
- ✓ самостоятельную (утренняя разминка, домашнее занятие, самостоятельная работа, пробежки и др.);
- ✓ демонстрационную (показательные выступления, прикидки, зачеты и соревнования).

2.3.2. Учебно-тренировочные мероприятия.

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

Таблица 3

Примерные требования к учебно-тренировочным мероприятиям

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

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

2.3.3. Спортивные соревнования (Таблица 4).

Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Основными документами планирования и проведения соревнований являются календарный план и положение о соревнованиях. Календарный план соревнований составляется организацией, ответственной за их проведение.

Различают:

– *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов

разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

– отборочные соревнования, по итогам которых формируются участники соревнований по возрастным и весовым категориям, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

– *основные соревнования*, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Таблица 4. Объем соревновательной деятельности по бокс.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «весовая категория»						
Контрольные	1	1	3	2	2	2
Отборочные	–	1	1	1	2	2
Основные	–		1	1	2	2
ИТОГО	1	2	5	5	6	6

2.4. Годовой учебно-тренировочный план (Таблица 5,6) (Приложение 1).

2.4.1. Период реализации Программы.

– период тренировочного цикла – 52 недели
– период реализации программы – с сентября по август
– Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на **52 недели** в год и включает в себя:

– период групповой учебной деятельности (базовая часть программы) - 42 недели в год;

– период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса (вариативная часть программы) – 10 недель в год.

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 организации.

Тренировочные сборы - особая эффективная форма тренировочного процесса, связанная с максимальной концентрацией спортсмена на решении поставленных текущих

тренировочных задач. Как правило, проведение сборов связано с выездом на удалённые тренировочные базы, обладающие необходимой для решения поставленных задач экологией и инфраструктурой.

2.4.2. Сроки реализации Программы.

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4 года;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не определено/ не ограничивается;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не определено/ не ограничивается.

2.4.3. Продолжительность учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в 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;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

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

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

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

2.4.4. Объем учебно-тренировочной нагрузки (на 52 недели и 42 (учебные) недели).

2.4.5. Соотношение объемов тренировочного процесса (%).

Таблица 6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5

4.	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-40	33-40	30-35	30-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	5-16	10-25	18-27	22-30	26-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

2.4.6. Содержание учебного плана.

Этапная система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач.

Таблица 7

Общие задачи на спортивных этапах

№	спортивный этап	задачи
1	А) начальной подготовки	<p>– зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний для занятий спортом, на основании индивидуального отбора.</p> <p>Перевод обучающихся в группы следующих годов обучения производится на основании выполнения требований программы.</p> <p>Задачи:</p> <ul style="list-style-type: none"> – привлечение максимально-возможного числа детей и подростков к систематическим занятиям спортом; – формирование устойчивого интереса к занятиям спортом; – формирование широкого круга двигательных умений и навыков; – освоение основ техники по виду спорта бокс; – всестороннее гармоническое развитие физических качеств; – укрепление здоровья спортсменов; – отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

2	Б) тренировочный	<p>зачисляются спортсмены, выполнившие требования программы для групп начальной подготовки и обязательно прошедшие спортивную подготовку на начальном этапе не менее 1 года.</p> <p>Задачи тренировочного этапа (этап спортивной специализации):</p> <ul style="list-style-type: none"> – повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки; – приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс; – формирование спортивной мотивации; – укрепление здоровья спортсменов.
3	В-Г) совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	<p>зачисляются спортсмены, выполнившие разряд кандидата в мастера спорта и выполнившие требования программы для тренировочного этапа (этап спортивной специализации).</p> <p>На этап высшего спортивного мастерства зачисляются спортсмены, выполнившие разряд мастера спорта Российской Федерации.</p> <p>Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:</p> <ul style="list-style-type: none"> – повышение функциональных возможностей организма спортсменов; – совершенствование общих и специальных физических качеств технической, тактической и психологической подготовки; – стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях; – поддержание высокого уровня спортивной мотивации; – сохранение здоровья спортсменов.

2.4.6.1. Специальная (техничко-тактическая) подготовка.

А) Этап начальной подготовки

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие **задачи:**

1. Повышение уровня общей физической подготовленности;
2. Развитие физических качеств;
3. Изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса.

Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей специальной физических подготовок.

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используется следующие **средства и методы:**

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

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

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

– *Перемещение* обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши – правой) ногой, приставляется правая нога (у левши – левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения. Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад -сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

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

Удары.

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

- прямой удар с шагом левой;
- защиты подставкой правой ладони;
- отбивом правой рукой влево вниз;
- уклоном вправо, отходом назад;
- сайд-степом;
- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча;
- подставкой правой ладони;
- уклоном влево;
- уходом назад;
- сайд-степом влево;
- прямой удар в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад;
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защиты от них:
- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;
- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой, согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трёх и четырёх ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защиты от них:

- удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них.

Трёх и четырёх ударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них. Одиночные боковые удары и защиты от них.

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

Боксёры тренировочных групп совершенствуют следующие удары и их сочетания.

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

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

Совершенствование сочетаний различных ударов:

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

Защита. 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:

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.
2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

- *уклонения*: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;
- *остановки*: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;
- *сочетание приёмов защит*: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.
- *сочетание приёмов защит с ударами*: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и туловище.
- *переключение от ударов к защитным действиям*: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д.

Атака.

- атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака боковыми ударами левой и правой в голову;
- атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;
- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;
- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;
- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;
- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;
- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;
- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

Совершенствование тактических действий.

- действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия;
- действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия;

- действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию;
- совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

Б) Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

В процессе тренировочных занятий на данном этапе обучения боксеры решают следующие задачи:

1. Дальнейшее повышение уровня общей физической подготовленности;
2. Совершенствование физических качеств;
3. Изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса.

Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы.

Совершенствование технических действий.

Совершенствование передвижений в боевой стойке в различных направлениях, одиночными, сдвоенными, приставными, скользящими шагами, «челночные» передвижения перед зеркалом, с партнером, в «бою с тенью»:

- атаки прямыми ударами в корпус, голову, защиты от них подставка внутренней стороны ладони, предплечья, отбив внутрь, наружу, уклоны влево и вправо, «сайд-степы»;
- атаки ударами снизу в голову, корпус и защиты от них подставкой внутренней стороны ладони, отбивы внутрь, наружу, накладки, уклоны влево
- вправо и отклоны назад, «сайд-степы»;
- атаки боковыми ударами в голову, корпус и защиты от них подставкой внутренней и тыльной стороной ладони, нырки, отклоны;
- атаки различными по направленности ударами (прямые, боковые, снизу).

Защита.

Дальнейшее разучивание и совершенствование защитных действий руками (подставки, отбивы, накладки), корпусом (нырки, уклоны, отклоны), ногами (шаг назад, в сторону «сайд-Степ»). На данном этапе обучения необходимо научить спортсменов выборочно пользоваться различными видами защитных действий в зависимости от решаемых тактических задач в конкретном моменте. В разучивании и совершенствовании защитных и атакующих действий необходимо добиваться быстрого перехода от атаки к защите и обратно.

Совершенствование тактических действий.

Разучивание и совершенствование различных финтов (обманных действий) для маскировки атакующих действий. Разучивание действий и противодействий с соперниками различного тактического плана (игровик, темповик, нокаутёр и др.). Разучивание работы в ринге на дальней, средней и ближней дистанции. Разучивание ведения боя против боксера высокого, низкого роста. Разучивание тактических вариантов работы с боксером-левшой. Разучивание вариантов работы в углу и у канатов ринга.

Атаки прямыми ударами в корпус, голову, защиты от них подставка внутренней стороны ладони, предплечья, отбив внутрь, наружу, уклоны влево и вправо, «сайд-степы».

В-Г) Этап совершенствования спортивного мастерства и этап высшего спортивного мастерства Задачи обучения и тренировки:

1. Доведение выполнения изученных приёмов до высокого уровня автоматизации;
2. Совершенствование различных вариантов ударов и защит от них; совершенствование технико-тактических приёмов в работе с боксёрами различных стилей ведения боя;

3. Повышения уровня специальной физической подготовки и специальных качеств.

В группах спортивного совершенствования и высшего мастерства процесс строится с учётом индивидуальных особенностей спортсменов и направлен на совершенствование индивидуальной манеры ведения боя и развития у них тактического мышления.

Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции.

Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, «кросс» в голову, «хуки», апперкоты и т. п.) и защиты от них. Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции:

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

Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции:

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

Совершенствование тактических действий

– *Подготовительные действия* (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, лёгкие удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средних дистанциях.

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

– *Оборонительные действия* – обеспечение надёжности и активности обороны и переход к атакующим действиям.

– *Ведение условного боя* со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксёров различных стилей (нокаутёра, темповика, игровика и боксёра-левши), планирование соревновательных боёв и изменение тактики ведения боя.

2.4.6.2. Общая физическая подготовка для всех групп.

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

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

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

Строевые упражнения

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

–Элементы акробатики: Кувырки вперёд, 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, вперёд, 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:

Упражнения для развития быстроты

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

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

– Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега),

тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

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

- Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлинённых раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

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

- *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 сайд-степов, 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, отклонях, «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.

2.4.6.3. Теоретическая подготовка.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке боксера.

Главная ее задача состоит в том, чтобы научить спортсмена осмысливать и анализировать действия на ковре как свои, так и соперника, не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих самбистов необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией за действиями самбистов, просматривать видеоматериал по борьбе бокс и спортивные репортажи.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Самбист, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий. Учебный материал распределяется на весь период обучения. При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Таблица 9.

Примерный план теоретической подготовки.

№	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные группы
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений, и навыков.	УТГ
2	Личная и общественная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	НП УТГ
3	Закаливание организма.	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем.	НП УТГ
4	Зарождение и развитие борьбы бокс.	История бокса.	НП УТГ
5	Лучшие спортсмены и сильнейшие команды мира по боксу.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	УТГ
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форм и содержание.	НП УТГ ССМ ВСМ

7	Общая Характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания.	УТГ ССМ ВСМ
8	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие специальные упражнения. Средства разносторонней подготовки.	УТГ ССМ
9	Физическая подготовка.	Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	УТГ ССМ
10	Единая всероссийская спортивная квалификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	УТГ ССМ ВСМ

2.4.6.4. Психологическая подготовка.

В общей системе подготовки боксера все большее значение приобретает психологическая подготовка. Психологическая подготовка связана с процессом совершенствования психики спортсмена. Пробелы в морально-волевой подготовке чаще становятся причиной досадных поражений отдельных самбистов и целых команд, причиной серьезных нарушений морали и этики.

Основной задачей моральной, волевой и специальной психологической подготовки является воспитание моральных и волевых качеств спортсмена.

Морально-волевые качества можно представить, как систему, которой моральные качества подразделяются на:

- коллективизм, который в свою очередь охватывает качества: товарищество, взаимопомощь, доброжелательность, заботу, дружелюбие и т.д.;
- дисциплинированность, включающую в себя качества: точность, честность, скромность, уважительность;
- общественную активность;

– Это основные моральные качества боксера. Кроме перечисленных имеется еще большое количество их разновидностей. Моральные качества развиваются упражнениями в процессе занятий бокс. Кроме того, следует воспитывать способность боксера выполнять нормы общечеловеческой морали.

Воспитание волевых качеств

Воля выражается в способности боксера достигать поставленной цели, несмотря на встречающиеся трудности. Главные трудности при этом внутренние, т.е. трудности психологические. Упрощенно говоря, воля выражается в способности борца преодолевать психологические трудности, умение «бороться» с самим собой.

Способность боксера преодолевать чувства высокой интенсивности свидетельствуют о высокой степени развития воли. Чувства обычно подавляются чувством долга, которое связано с потребностью (идеальной) в достижении цели и удовлетворяется через инстинкт борьбы. Спортсмен обычно выражает этот процесс через слова «нужно» и «хочу». Наиболее

часто самбисту требуется проявлять волевые качества: выдержку, смелость, настойчивость, решительность, инициативность.

Так же как физические качества, волевые качества и психологическую подготовку рассматривают как общую, так и специальную психологическую подготовку. При этом используется тот же подход. Если общая психологическая подготовка направлена на то, чтобы выработать способность человека преодолевать чувства и эмоции наиболее высокой интенсивности, то специальная подготовка направлена на то, чтобы самбист в соревновательных условиях не испытывал потребностей и связанных с ними чувств высокой интенсивности, т.е. во время тренировки спортсменов и тренер стремятся упражнениями добиться того, чтобы соответствующие чувства были минимальны (не ощущались). В зависимости от подготовленности соперника самбист использует в большей или меньшей мере общие и специальные качества.

Рекомендации к методике совершенствования волевых качеств:

- воля боксера совершенствуется в процессе реализации поставленных целей (целевых установок). Психологически воля зависит от способности боксера добиваться достижения поставленной цели, несмотря на трудности внутреннего порядка, связанные с необходимостью подавления мотивов соответствующих потребностей.

- степень развития волевых качеств может быть измерена, потому что она проявляется через освоенные действия;

- совершенствуют волевые качества путем системы упражнений, требующей физической и умственной работы;

- волевые качества могут совершенствоваться параллельно совершенствованием физических качеств борца. Для них также характерно понятие объема и интенсивности нагрузки. Только характерным отличием психологической нагрузки является ее воздействие на нервную систему спортсмена. Нагрузка определяется умственной работой или степенью волевых усилий, которыми можно подавить мотивы и чувства, мешающие выполнению поставленной задачи;

- основным методом совершенствования волевых качеств является метод заданий (решения задач). При этом следует учитывать, что в развитии этих качеств большую роль играет оценка эффективности решения поставленной задачи. Положительная оценка при решении задачи вызывает удовлетворение занимающегося и связанные с ним положительные эмоции. Это ведет совершенствованию воли. Наоборот, невыполнение задачи и негативная оценка ведет к снижению степени развития волевых качеств;

- в совершенствовании волевых качеств нужно уделять внимание развитию как общих, так и специальных качеств. Самбист, смелый в схватке, необязательно будет смелым в жизни. Также инициативный и решительный в жизни спортсмен, необязательно будет таким же и на соревнованиях;

Смелость выражается в способности человека преодолевать чувство страха. Страх возникает в результате оценки опасности, грозящей жизни, здоровью или престижу боксера. Интенсивность чувства страха зависит от оценки степени опасности в определенной ситуации.

От правильного понимания ситуации и опасности. Человек может преувеличить опасность и отказаться выполнять действия, которые ему посильны и неопасны. С другой стороны, он может недооценить опасность. В последнем случае он может совершить действия, которые называют безрассудными.

Чтобы измерить смелость, человеку предлагают выполнить действия, которые оцениваются им как опасные. Предельное значение чувства страха определяется по отказу занимающегося от выполнения действия (упражнения). Чувства страха, который может преодолеть спортсмен. Если самбист не выполняет упражнение (вернее не приступает к его выполнению) из-за страха, то такое состояние определяют, как «непреодолимый страх».

Методические приемы воспитания смелости:

- постепенное приближение к порогу смелости (пределу). Успешное выполнение простых упражнений позволяет спортсмену преодолеть порог страха. Для этого нужно обучать безопасному выполнению упражнения и вовремя останавливать стремления занимающихся превысить разумный

предел;

- изменять оценку опасности. Для этого можно снизить трудность упражнения. Например, понизить высоту падения или при выполнении падения положить 1-2 поролоновых мата в место приземления;

- применяют также метод «пример товарищей». Если товарищи выполняют упражнение и это не приводит к нежелательным последствиям, то чувство страха у занимающихся снижается. Здесь имеет место стремление занимающегося поддержать свой престиж перед товарищами;

- у подростков и юношей часто возникает чувство страха, перед неизведанным. Не зная, какие опасности его ожидают, они испытывают чувство страха, часто непреодолимого. Они боятся темноты, высоты, схваток неизвестным противником. Этот страх можно преодолеть, вооружая занимающегося опытом действий в подобной ситуации. Неправильно оценивать ситуацию спортсмен может и на основании прежнего опыта без учета изменений, которые произошли с ним в процессе тренировки (изменения подготовленности).

Упражнения для воспитания специальной смелости направлены на то, чтобы снизить чувство страха при оценке предстоящих соревнований. Чем меньше страх перед предстоящими схватками, тем выше специальная смелость.

Выдержка. Под выдержкой понимают обычно способность человека противостоять воздействию чувств и эмоций, проявлять стойкость, не менять целевой установки, определяющей направленность деятельности. Выдержку человека можно измерить временем, в течение которого самбист может преодолевать чувства и эмоции определенной интенсивности.

- выдержка воспитывается системой упражнений, которые дозируются. При этом следует учитывать следующие требования:

- упражнения должны быть посильными, т.е. спортсмен должен сдерживать чувства в пределах своих возможностей. Этот предел устанавливают, измеряя время, в течение которого он может сдерживать чувство определенной интенсивности;

- устанавливая дозировку упражнений, следует знать пределы возможностей человеческого организма. Если потребности не удовлетворяются по времени больше этого предела, то наступают нежелательные для организма изменения, нарушаются функции органов и систем, что отражается на здоровье спортсмена;

- многие упражнения для развития выдержки и других волевых качеств являются сопряженными, т.е. способствуют развитию как физических, так волевых качеств. При этом следует учитывать, что эффект их воздействия неодинаков;

- время нарастания интенсивности чувств, связанных с различными потребностями, неодинаково. Так, при задержке дыхания интенсивность чувства удушья достигает максимума через несколько секунд (до 1-2 мин). Чувство голода достигает максимума интенсивности в течение часов, дней;

- высокая интенсивность чувства долга, часто выражающаяся концентрации на деятельности по достижению поставленной цели. Высокое чувство долга и деятельность по достижению цели облегчают человеку процесс воспитания выдержки. Малая интенсивность чувства долга и бездеятельность не способствуют достижению высоких показателей выдержки.

Эмоции влияют на работоспособность и функционирование организма. Способность управлять эмоциями благоприятно сказывается на воспитании выдержки.

Выдержка может развиваться в сочетании с физическим качеством - выносливостью. Выдержка воспитывается как на занятиях (на тренировке), соревнованиях, так и самостоятельно занимающимися.

В программу занятия тренер должен включать упражнения для воспитания **выдержки** и дозировать их так, чтобы постепенно доводить время преодоления потребностей до оптимального предела.

Заинтересованность занимающихся в достижении цели занятий (личной или групповой) -важный фактор воспитания выдержки.

Настойчивость. Под настойчивостью понимают способность человека добиваться достижения поставленной цели, несмотря на неудачи. В психологическом плане, настойчивость связана с преодолением отрицательных эмоций и чувства неуверенности в возможности решения задачи, после первых неудачных попыток.

Измерять настойчивость можно количеством неудачных попыток выполнения действия, до того момента пока самбист не откажется от повторения его или не попытается выполнить действие другим способом. Чувство долга или убежденность в необходимости достижения цели является стимулом, вынуждающим спортсмена преодолевать неудачи и повторять действия.

Измеряется решительность временем выполнения двигательной задачи (действия) от постановки задач (принятия решения) до исполнения.

Типичным примером недостатка решительности можно считать широко распространенные и известные каждому высказывания: «С понедельника приступаю к ежедневной утренней зарядке». Проходит один понедельник и другой, а решение остается невыполненным.

Всегда что-то мешает выполнить намеченное. Обычно это другие дела и действия, часто менее значимые.

Факторы, которые мешают выполнить намеченный план, принято называть помехами. Различают две разновидности помех - внешние и внутренние. Внешние помехи наиболее значительны для боксера: противник, его состояние и действия, окружающая среда (судьи, зрители, ковер, микроклимат, врач и др.)

Внутренние помехи: насущные потребности, стереотипы деятельности, самочувствие, настроение и др.

Решительность зависит от двух факторов: принятия решения и его исполнения. Рассмотрим эти факторы ниже.

Принятие решения складывается из оценки ситуации и разработки плана действий. Оценка ситуации складывается на основании полученной вновь хранящейся в памяти информации, ее отбора и сопоставления. Критерием для отбора является важность информации для достижения поставленной цели.

Для принятия решения может быть использован опыт тренера. Но это дает положительный эффект только на первых ступеньках спортивного мастерства.

Общая решительность спортсмена совершенствуется постановкой задач для деятельности различного масштаба. Контролируется деятельность своевременным выполнением решения, точностью явки на занятие, взвешиванием, выполнением упражнений, заданий и другими задачами. При постановке задач учитывается время деятельности, то есть сроки выполнения упражнения, комплекса упражнений, занятий, соревнований и т.п. Волевое качество – решительность – можно логически увязать с физическим качеством – быстротой.

Инициативность. Под инициативностью понимают способность создать внутреннее побуждение к новым формам деятельности, начать действовать раньше, чем другие. Измеряется инициативность количеством новых, разнообразных приемов, средств и методов ведения поединка. Для того, чтобы самбисту пойти новым неизведанным путем, применить непроверенное средство, прием и т.п., ему приходится ломать сложившийся

стереотип деятельности, что связано с определенной внутренней борьбой, затратой нервной энергии, отрицательными эмоциями. Особенно трудно разрушить стереотип деятельности, который прочно закреплён и когда нет запаса средств и методов решения задачи другим способом. Инициативность спортсмена зависит от накопленного им запаса знаний, умений, навыков, их разнообразия, а также способности творчески мыслить.

Общая инициативность развивается упражнениями, содержащими новые решения одной задачи и решения разнообразных нетипичных задач.

Изучение и совершенствование выполнения большого количества различных общеразвивающих упражнений, приемов и защит способствует воспитанию общей инициативности.

Для воспитания специальной инициативности следует добиваться высокого качества выполнения действий. Измерить специальную инициативность можно количеством приемов, «чисто» выполняемых самбистом в схватках.

Воспитание моральных качеств.

Задача моральной подготовки выработать навык (привычку) соблюдения определенных, установленных для боксера норм поведения. Моральные качества выражаются в способности спортсмена выполнять и соблюдать нормы поведения, несмотря на сбивающие факторы, соблазны.

Рассмотрим конкретные средства и методы воспитания моральных качеств.

Коллективизм. Коллектив — это группа спортсменов, связанных одинаковыми целями, постоянной совместной учебной, рабочей, тренировочной, участием в соревнованиях. Коллективизм выражается в товарищеском сотрудничестве и взаимопомощи, содружестве, основанном на сознательном подчинении личных интересов общественным. Коллективизм складывается из качеств боксера: товарищества, дружбы, дисциплинированности общественной активности. Для того чтобы воспитать качество товарищества, необходимо сформировать у боксера стремление оказывать товарищу взаимопомощь в решении его задач; стремиться не только самому выполнить поставленную задачу, но и помочь товарищу эффективно выполнить его задачу. Каждый спортсмен должен быть заинтересован в воспитании у себя этих качеств. Невозможно добиться высоких спортивных результатов в спорте, если товарищи не будут оказывать помощь при разучивании приемов, проведении схваток и т.п.

Товарищеские отношения складываются тогда, когда один самбист помогает другому на занятиях и соревнованиях. Этого, однако, недостаточно для того, чтобы сложились настоящие товарищеские отношения между занимающимися. Нужно воспитать еще доброжелательность — свойство, связанное с желанием делать добро другим людям, проявлять участие, расположение, делать и поступать так, чтобы приносить пользу другому спортсмену. Хорошее доброжелательное отношение к товарищу, забота о нем, особенно помощь, оказанная в момент, когда он в ней особенно нуждается, вызывает ответное хорошее отношение. С другой стороны, часто товарищество переходит в дружбу. Развивать товарищество следует упражнениями, в которых тренер ставит перед занимающимися такие задачи, которые можно решать взаимно. При этом спортсмены сами следят за тем, чтобы одновременно развивалась доброжелательность, забота о партнере, товарище. Такие задания даются на первых порах на занятиях, а затем и на соревнованиях. Особенно в условиях, в данной ситуации, можно сделать или сказать и в какой форме, чего не следует делать или говорить, что подходит и что недопустимо в данный момент. Тактичность трудно воспитывать, потому что она требует оценки ситуации и принятия решения спортсменом в большей степени на уровне интуиции.

Дисциплина должна быть сознательной. Для этого самбист должен осознать, почему установлены такие порядки, нормы и требования, их необходимость. Одним из методов воспитания дисциплинированности является освоение строевых упражнений. Строевые упражнения и команды позволяют приучить боксера выполнять определенные требования

тренера. Труднее выработать привычку подчинения командам товарища. Для этого следует одного из занимающихся назначать «командиром» и поручать ему командовать группой. Проводить такие упражнения следует, пользуясь игровым методом. В этом случае выполнение команд вызывает положительные эмоции.

Дисциплинированность неразрывно связана с воспитанием таких качеств как точность, честность, порядочность, скромность, стыдливость.

Точность - способность аккуратно, пунктуально соблюдать установленный порядок. Обладающий точностью самбист хорошо соотносит свои действия в пространстве и времени. Развивается точность упражнениями, которых требуется хорошо рассчитать путь и время. К таким упражнениям можно отнести явку вовремя на занятия, взвешивание, схватку, выполнение каких-либо заданий, требующих расчета времени и возможностей. Соблюдение режима дня, тренировки, весового режима и др. Неточность спортсмена воспринимается коллективом как нарушение установленных норм и отрицательно влияет на сплоченность коллектива и на отношение к нему.

Честность - правдивость, прямота, добросовестность боксера - моральные качества, связанные с привычкой уважать других членов коллектива развитым чувством собственного достоинства. Честность выражается в словах делах. Слова не должны расходиться с делами. Если спортсмен что-либо обещал, то обязательно должен сделать. Это качество не допускает возможности пользоваться доверием других людей для достижения своих корыстных целей. Честный спортсмен обычно пользуется авторитетом у товарищей, и его словам верят. Поэтому в собственных интересах боксера поддерживать свой авторитет.

Скромность - качество, выражающееся в сдержанности поведения, отсутствии тщеславия, высокомерия. Скромный самбист не выставляет напоказ свои достоинства, не хвастает своими заслугами, не стремится поставить себя выше своих товарищей, не принижает их заслуги и достоинства. Нескромность обычно связана с завышенной оценкой своих возможностей, заслуг, положения в коллективе. Нужно приучать спортсмена оценивать свои дела и возможности не выше, чем их оценивают члены коллектива, тренер. Наоборот, небольшое занижение оценок чаще рассматривается положительно, а завышение - отрицательно.

Общественная активность - качество, выражающееся в деятельности, направленной на решение нужных для коллектива задач. Спортсмен привыкает подчинять свои интересы интересам коллектива и сочетать их. Развивается общественная активность постановкой задач, которые выглядят как поручение коллектива. Общественная активность развивается, если деятельность поощряется и приносит спортсмену положительные эмоции. Если общественной деятельностью связано получение отрицательных эмоций, то общественная активность падает у всего коллектива.

Общественная активность развивается у занимающихся выполнением простых, не требующих большого времени, общественных заданий. Даются задания по управлению группой, проведению упражнений, руководству отдельными работами в помощь тренеру, оказанию помощи другим занимающимся. Постепенно сложность и трудность заданий повышается. При этом следует иметь в виду, что выполнение заданий должно поощряться и одобряться. Невыполнение и плохое выполнение заданий следует рассматривать как неумение.

Трудолюбие - важное моральное качество боксера. От его развития зависят спортивные успехи занимающихся.

Любить труд, и в том числе спорт, человек может в том случае, когда процесс труда доставляет ему удовлетворение, когда он будет успешно решать поставленные им самим или тренером задачи. Часто можно от некоторых спортсменов услышать, что тренировка представляет собой тяжелый и довольно неприятный труд. Это свидетельствует о том, что с тренировкой связываются отрицательные эмоции. Это свидетельствует о недостатках построения тренировки. Правильно построенная тренировка вызывает положительные

эмоции даже при сильной усталости. Даже тяжелый труд на тренировке соревнованиях должен вызывать положительные эмоции, чувство удовлетворения результатами труда.

Воспитывая эти качества, тренер и спортсмен должны ставить в процессе занятий такие задачи, которые требуют творческого подхода. Следовательно, следует ставить задания в виде проблемы. Тренер часто ставит задачу таким образом: «А кто сможет выполнить...?» Следует приветствовать новаторский, нестандартный подход к выполнению задания.

Целеустремленность тесно связана с принципиальностью. Целеустремленный самбист стремится добиваться решения поставленных задач, несмотря на препятствия учиться настаивать на своем. Целеустремленность не позволяет спортсмену отступать от поставленной цели. Для этого цели должны быть достаточно значимыми.

Патриотизм – это любовь к своему Отечеству, к своей Родине. Воспитывается в процессе занятий, если занимающийся успешно решает поставленные задачи, добивается признания, уважения окружающих, высоких спортивных результатов. Если самбист получает в коллективе положительные эмоции, удовлетворение от общения, то патриотизм или хорошее отношение окружающим распространяется на всех людей, на страну.

2.5. Примерный календарный план воспитательной работы.

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Примерный календарный план воспитательной работы (*Приложение № 2 к Программе*).

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется Организацией на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (*Приложение № 3 к Программе*).

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

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов,

об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

2.7. Примерные планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач спортивных школ олимпийского резерва является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструктора и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи (*Приложение № 4 к Программе*).

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе (этап спортивной специализации) и продолжать инструкторскую - судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся **учебно-тренировочного этапа** (этап спортивной специализации) должны овладеть принятой в борьбе бокс терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, этнических приемов другими учениками, находить ошибки и исправлять их. Занимающиеся должны научиться вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе.

Спортсмены этапа **совершенствования спортивного мастерства** должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогать занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Спортсмены этапа **высшего спортивного мастерства** должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной заключительной частей; проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе в детско-юношеских спортивных школах в роли главного судьи, заместителя главного судьи, бокового судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях - в роли бокового судьи, арбитра, секретаря. Для учащихся этапа высшего спортивного мастерства итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктор по спорту и судьи по спорту.

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

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей юного спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

А) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2 лет обучения)

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. Режим дня и питание. Витаминизация.

Б) Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) (свыше 2 лет обучения)

- основными являются педагогические средства восстановления, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для тренировочных групп 1 - 2 года обучения;
- из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния юных спортсменов при подготовке и участии в соревнованиях, используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы;
- из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

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

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

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия, к средствам общего глобального 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 выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.).

Комплекс восстановительных мероприятий назначается врачом врачебно-физкультурного диспансера или спортивным врачом по согласованию тренером-преподавателем индивидуально для каждого спортсмена с учетом уровня функционального состояния, здоровья и специфики тренировочных и соревновательных нагрузок на различных этапах подготовки.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

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.

3.1.1. Аттестационные формы контроля.

Таблица 10

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
---	------------------	---------------------	------------

1.	Контрольные тесты	Протокол	Форма, разработанная Организацией и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Медико-биологические исследования	Заключение	Выдается заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера-преподавателя, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей, перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

3.1.2. Требования к результатам прохождения

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

Б) 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 муниципального уровня на первом и втором году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

В) 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;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

Г) На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже всероссийского уровня;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «Мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «Мастер спорта России международного класса»;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения 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.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по этапам спортивной подготовки.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе.

Для групп начальной подготовки, тренировочных (этап спортивной специализации) и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Основные критерии оценки работы тренера-преподавателя на этапах многолетней спортивной подготовки, которые могут служить основанием для оценки обучающихся:

А) Этап начальной подготовки - стабильность состава обучающихся, динамика прироста индивидуальных показателей развития физических качеств, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля (*Приложение 5, таблица 1*).

Б) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – состояние здоровья, уровень физического развития, динамика уровня подготовленности соответствии с индивидуальными особенностями, показатели освоения объемов тренировочных нагрузок и теоретических разделов программы (*Приложение 5, таблица 2*).

В) Этап совершенствования спортивного мастерства – уровень физического развития и функционального состояния; выполнение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки; результаты выступлений на соревнованиях (*Приложение 5, таблица 3*).

Г) Этап высшего спортивного мастерства – уровень физического развития и функционального состояния; выполнение объемов тренировочных соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальными планами подготовки; результаты выступлений на соревнованиях (*Приложение 5, таблица 4*).

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ТРЕНЕРА-ПРЕПОДАВАТЕЛЯ.

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем, по определенному виду спорта, этапу и году подготовки и должна быть рассчитана на период с 1 сентября по 31 августа (42 учебных недель, 52 недели тренировочного периода).

Структура рабочей программы:

Титульный лист:

- Гриф согласования с руководителем Организации;
- Название рабочей программы тренера-преподавателя, фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя, реализуемый этап спортивной подготовки, год обучения, срок реализации (не более года).

Пояснительная записка:

- Цель и задачи этапа спортивной подготовки;
- Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого этапа спортивной подготовки.

Нормативно-методические инструментарины тренировочного процесса:

- перспективный план спортивной подготовки (для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства);
- годовой план спортивной подготовки (для реализуемых этапов) (*Приложение 6 (таблица 1-9)*);
- план по месяцам;
- индивидуальный план спортивной подготовки составляется для каждого спортсмена этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности реализуемого на этапе спортивной подготовки.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс», а также по спортивным дисциплинам, содержащим в своем наименовании слово «категория» и спортивной дисциплине «командные соревнования» (далее - «весовая категория»), по спортивной дисциплине «демонстрационное бокс» основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

6.1. Материально-технические условия.

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта (оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н » Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)(С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554));
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (*приложение № 7*);

- обеспечение спортивной экипировкой (*приложение № 8*);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

- Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).
- Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. Иные условия реализации Программы.

6.3.1. Организация учебно-тренировочный процесса.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в 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;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а

также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Соблюдения требований по технике безопасности:

- к спортивным занятиям допускаются обучающиеся, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- при проведении спортивных занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режим занятий и отдыха;
- занятия должны проводиться в спортивной одежде и спортивной обуви.
- в местах проведения занятий по бокс должна быть медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах;
- тренеры-преподаватели и обучающиеся обязаны соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения и выходы экстренной эвакуации;
- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации школы, оказать первую помощь пострадавшему.
- в процессе занятий обучающиеся должны соблюдать правила борьбы, ношения спортивной одежды и спортивной обуви, правила личной гигиены, соблюдать дисциплину, требования тренера-преподавателя;
- обучающимся запрещается употреблять спиртные напитки, наркотические и токсические вещества, курить;
- лица, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции, привлекаются к дисциплинарной ответственности в соответствии с правилами внутреннего распорядка и при необходимости, подвергаются внеочередной проверке знаний норм и правил охраны труда.

6.3.2. Требования безопасности.

1. Требования безопасности перед началом занятий:

- на занятия обучающийся должен приходить за 10-15 минут до начала, чтобы успеть переодеться;
- надеть спортивную форму (куртки бокс, шорты) и спортивную обувь. спортивная форма используется только для занятий, должна быть чистой и аккуратной;
- снять кольца, браслеты, часы и другие предметы, которые могут причинить травму себе и партнёру;
- длинные волосы должны быть убраны и завязаны любыми мягкими лентами. использование заколок во время занятий, запрещается;
- во время занятий ношение очков запрещено;
- для предотвращения травм, обучающиеся должны входить в зал только с разрешения тренера-преподавателя
- проверить борцовский ковер на отсутствие посторонних предметов.

2. Требования безопасности во время занятий:

- нельзя заниматься в спортивном зале без тренера-преподавателя; проводить действия на занятии и заканчивать действия только по команде тренера-преподавателя. При разучивании новых элементов следует внимательно слушать объяснение и демонстрацию тренера-преподавателя;
- строго соблюдать правила поведения на занятиях.
- избегать во время работы в спортивном зале столкновений, удары головой, толчков и ударов по рукам и ногам;
- при падениях необходимо сгруппироваться во избежание получения травмы.

- особое внимание уделить страховке и само страховке при выполнении упражнений. Все упражнения следует выполнять так, чтобы они были наиболее безопасны;
- опоздавшие могут быть допущены к занятиям, только после индивидуальной разминки и разрешения тренера-преподавателя;
- во время тренировки гнев, грубость, неуважение к одноклассникам - недопустимы.

3. Требования безопасности в аварийных ситуациях.

- при возникновении повреждений на борцовском ковре или других местах проведения занятий прекратить проведение занятий и сообщить администрации учреждения. занятия продолжить только после устранения неисправности или замены спортивного оборудования;
- при появлении во время занятий боли в суставах рук, боли в спине, а также при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации школы и родителям пострадавшего, при необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение;
- при возникновении пожара в спортивном зале не впадать в панику, следовать инструкциям тренера-преподавателя. немедленно эвакуировать обучающихся из зала через имеющиеся эвакуационные выходы, сообщить о пожаре администрации школы и в пожарную часть.

4. Требования безопасности по окончании занятий.

- убрать в отведённое место для хранения спортивный инвентарь;
- организованно покинуть место проведения занятий;
- снять спортивную одежду и спортивную обувь;
- принять душ и тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

VII. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

7.1. Виды информационных образовательных ресурсов.

Таблица 11

Традиционные образовательные ресурсы	Новые образовательные ресурсы
Книги	Базы данных
Учебники	Электронные библиотеки
Методические материалы	Ресурсы Интернета
Практикумы	Обучающие компьютерные программы
Видеофильмы	Цифровые образовательные ресурсы

7.2. Образовательные порталы.

Таблица 12

Дополнительное образование детей	http://www.vidod.edu.ru
Здоровье и образование	http://www.valeo.edu.ru
Инженерное образование	http://www.techno.edu.ru

Информационно-коммуникационные технологии в образовании	http://www.ict.edu.ru
Непрерывное образование преподавателей	http://www.neo.edu.ru
Образовательный портал по поддержке процессов обучения в странах СНГ	http://www.sng.edu.ru
Российский общеобразовательный портал	http://www.school.edu.ru
Российский портал открытого образования	http://www.openet.edu.ru
Российское образование	http://www.edu.ru
Экономика, социология, менеджмент	http://www.ecsocman.edu.ru
Единая информационная площадка по направлению «Физическая культура и спорт»	https://xn---itbjbj2arv.xn--p1ai/
Министерство спорта Российской Федерации	http://www.minsport.gov.ru/
Российское антидопинговое агентство	http://www.rusada.ru/
Всемирное антидопинговое агентство	http://www.wada-ama.org/
Всероссийская федерация бокс	http://www.sambo.ru/

III. ЛИТЕРАТУРНЫЕ ИСТОЧНИКИ.

Для тренера-преподавателя

1. Арцишевский, В. Бокс / В. Арцишевский. - М.: ЁЁ Медиа, 2012. - 852 с.
2. Атилов, А. Таиландский бокс / А. Атилов, Б. Бэкман. - М.: АСТ, Феникс, 2016. - 224 с.
3. Балакшин, Георгий Анатомия бокса / Георгий Балакшин. - М.: PressPass, 2014. - 232 с.
4. Беленький, А. Властелины ринга. Бокс на въезде и выезде / А. Беленький. - М.: АСТ, Астрель, ВКТ, Астрель-СПб, 2012. - 288 с.
5. Бокс. Альманах, 2013. - М.: Грин-Хилл, 2013. - 572 с.
6. Градополов, К.В. Тактика бокса в приёмах зарубежных мастеров ринга / К.В. Градополов. - М.: ЁЁ Медиа, 2014. - 457 с.
7. Джероян, Г.О. Тактическая подготовка боксера / Г.О. Джероян. - М.: ЁЁ Медиа, 2017. - 655 с.
8. Клещев, В. Н. Подготовка боксеров в вузах. Учебное пособие / В.Н. Клещев, Э.М. Кураков. - М.: Физическая культура, 2012. - 104 с.
9. Лисицын, В. В. Специфика технико-тактической подготовки женщин-боксеров высокого класса / В.В. Лисицын. - М.: Ленанд, 2014. - 352 с.
10. Лысенко, А. С. Бокс. Совершенствование техники / А.С. Лысенко. - М.: СПДФЛ Дудукчан И. М., 2012. - 152 с.
11. Москаленко, Р. В. Бокс / Р.В. Москаленко. - М.: Эксмо, 2012. - 722 с.
12. О'Лири П, Школа современного бокса / О'Лири П. - М.: Феникс, 2015. - 499 с.
13. Остьянов, В. Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. - М.: Олимпийская литература, 2013. - 272 с.
14. Подрезов, Н. А. Азбука бокса / Н.А. Подрезов. - М.: МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2013. - 136 с.
15. Ситников, П.С. Бокс. Книга-тренер / П.С. Ситников. - М.: Эксмо, 2013. - 634 с.
16. Стрельников, В. А. Учебно-тренир. процесс в боксе: Моногр. /В.А.Стрельников - М.: НИЦ ИНФРАМ,СФУ,2016-112с.(Науч.мысль)(о) / В.А. Стрельников, В.А. Толстиков, В.А. Кузьмин. - Москва: РГГУ, 2016. - 821 с.
17. Филимонов, В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: Инсан, 2016. - 400 с.

Для обучающихся, родителей:

1. Атилов, Аман Бокс за 12 недель / Аман Атилов. - М.: Феникс, 2016. - 160 с.
2. Градополов, К.В. Тактика бокса в приёмах зарубежных мастеров ринга / К.В. Градополов. - М.: ЁЁ Медиа, 2014. - 457 с.
3. Кагалик, П. Уроки бокса для начинающих / П. Кагалик. - М.: Феникс, 2014. - 769 с.
4. Ковтик, А. Бокс. Уроки профессионала для начинающих / А. Ковтик. - М.: Книга по Требованию, 2013. - 224 с.
5. Лукинский, Н. Как стать Королем Ринга. Книга о боксе и победе / Н. Лукинский, А. Такки. - М.: АСТ, Астрель, ВКТ, 2013. - 288 с.
6. Лукинский, Н. Как стать Королем ринга. Книга о боксе и победе / Н. Лукинский, А. Такки. - М.: АСТ, Астрель, ВКТ, Кладезь, 2014. - 256 с.
7. Подрезов, Н. А. Азбука бокса / Н.А. Подрезов. - М.: МГТУ им. Н. Э. Баумана, 2013. - 136 с.

Перечень Интернет-ресурсов:

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации.
2. <http://www.rusada.ru/> - Российское антидопинговое агентство.
3. <http://www.wada-ama.org/> - Всемирное антидопинговое агентство.
4. <https://rusboxing.ru/> - Всероссийская федерация по боксу

Приложение
№ 1 к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки

ПРИМЕРНЫЙ ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН.

Таблица 1 к Приложению №1

№ п/п	Виды подготовки	Этап и год подготовки /час									
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап			Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	До года					
		НП1	НП2,3	УТ1	УТ2	УТ3,4	СС1	СС2	ВСМ 1	ВСМ 2	
		Недельная нагрузка в часах									
		6	8	12	14	16	18	20	22	24	
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах (допустимая)									
час одного занятия		2	2	3	3	3	4	4	4	4	
1	Общая физическая подготовка	44	38	20	20	15	13	13	9	9	
2	Специальная физическая подготовка	12	15	20	20	20	22	20	18	18	
3	Участие в спортивных соревнованиях инструкторская судейская практика	0	0	3	3	4	4	4	4	4	
4	Техническая подготовка	30	35	32	32	35	32	32	32	32	
5	Тактическая, подготовка, теоретическая	12	10	20	20	20	23	23	26	26	
6	Инструкторская и судейская	0	0	3	3	4	4	4	3	3	
7	Медицинские, медико-биологические Восстановительные мероприятия, тестирование	2	2	2	2	2	2	4	8	8	
8	Общая физическая подготовка	44	38	20	20	15	13	13	9	9	
ИТОГО (на 42 недели)/ час		252	336	504	588	672	756	840	924	1008	
Самоподготовка		60	80	120	140	160	180	200	220	240	
ИТОГО (на 52 недели)/ час		312	416	624	728	832	936	1040	1144	1248	

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

Таблица 2 к Приложению №1

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-40	33-40	30-35	30-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	5-16	10-25	18-27	22-30	26-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ.

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная 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.	Здоровье сбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые	В течение года

	Родиной, 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)	организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
--	---	--	--

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

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ.

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

		формирования антидопинговой культуры»		
Учебно-тренировочный	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
этап (этап спортивной специализации)	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допингконтроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

ПРИМЕРНЫЙ ПЛАН ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ.

Год обу- чен- ия	Вид практики	Содержание практики	Кол-во часов
	1.Содержание инструкторской и судейской практики в группах учебно-тренировочных (УТГ)		
1	Инструкторская	Обучающиеся овладевают принятой в бокс терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями.	4
	Судейская	Изучение основных положений правил по бокс. Судейство клубных соревнований в роли секундометриста, бокового судьи.	2
2	Инструкторская	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять.	4
	Судейская	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком.	2
3	Инструкторская	Занимающиеся обучаются самостоятельно под присмотром тренера проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия.	6
	Судейская	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований.	8
4	Инструкторская	Обучение занимающихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления в соревнованиях.	7
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение задач руководителя ковра на соревнованиях среди младших детей.	7

	2. Содержание инструкторской и судейской практики в группах спортивного совершенствования (СС)		
1	Инструкторская	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, показывают технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают учащимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.	12
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших детей.	12
2	Инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки.	16
	Судейская	Принимают участие в судействе в детско-юношеских внутренних соревнованиях клуба в роли судьи, заместителя главного судьи, главного секретаря; в городских соревнованиях — в роли бокового судьи, заместителя главного секретаря.	18
3	Инструкторская	Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для урока; знакомятся с документами	16
4	Инструкторская	Планирования и учета учебной работы в СШ «Малахит». Проводят занятия в учебно-тренировочных группах.	16
	Судейская	Участие в судействе соревнований в роли главного секретаря. Проведение жеребьевки участников. Выполнение задач главного судьи на соревнованиях младших юношей.	18

**НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ
ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА на этап начальной
подготовки ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС».**

Таблица № 1к Приложению5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9,10-11 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			7,1	7,3	6,3	6,5
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			7,21	7,45	6,20	6.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			8	4	10	5
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+1	+3	+2	
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			10,5	10,8	9,7	10,1
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			122	117	142	130
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
					18	12
2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более			
			11,1	11,5		
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более			
			8,30	9.10		
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			12	6		
2.4.			не менее			

	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	3	-		
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее			
			-	8		
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+3	+5		
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			9,2	9,6		
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			147	132		
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее			
			23	15		
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее			
			7	6		

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

Таблица № 2 к
Приложению 5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,55	8,15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	18	9

	Подтягивание из виса на высокой перекладине		5	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.7.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	—
1.8.	Метание мяча 150г.	м	не менее	
			27	19
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	25	11
	Подтягивание из виса на высокой перекладине		9	2
2.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа	количество раз (не менее)	40	35
2.8.	Метание мяча 150г.	М. не менее	35	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.10
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,10	-

3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	32	12
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине		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 двух ног	см	не менее	
			213	173
3.8	Поднимание туловища из положения лежа	количество раз (не менее)	41	37
3.9	Кросс 3 км по пересеченной местности	Мин,с, не более	-	17,35
3.10	Кросс 5 км по пересеченной местности	Мин,с, не более	25,00	-
3.11	Метание спортивного снаряда 500г.	М, не менее	-	17
3.12	Метание спортивного снаряда 700г.	М, не менее	30	-
4.Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Челночный бег 10*10 с высокого старта	С, не более	27,0	28,0
	И.П. – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 сек)	количество раз (не менее)	26	23
4.2	И.П. – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз (не менее)	244	420
	5. Уровень спортивной квалификации			
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

Таблица № 3 к Приложению 5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	25
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа за 1 мин	количество раз	не менее	
			50	44
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	30
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9

2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
			35	–
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.15	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	190
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.10
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	–

			37	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10х10 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»			

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

Таблица № 4 к
Приложению 5

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			48	38

1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	195
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.05
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	–
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9,40
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.00
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.50	–
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0

3.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			32	30
3.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			321	315
5. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «мастер спорта»				

Приложение № 6
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки

ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГРАФИК (НП1).

Таблица № 1 к Приложению 6

Вид спорта- БОКС
Группа – НП1
Кол- во учебных недель- 42
Кол-во часов в неделю- 6

1	Предметные области	Часы	Периоды учебных занятий											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
2	Общая физическая подготовка	111	13	12	10	10	10	10	6	10	12	12		6
3	Специальная физическая подготовка	30	3	3	3	4	1	3	3	3	3	3		1
4	Участие в спортивных соревнованиях инструкторская судейская практика	0												
5	Техническая подготовка	76	7	7	9	7	6	7	9	7	6	8		3
6	Тактическая, теоретическая подготовка	30	3	3	3	4	3	3	5	3	1	1		1

7	Инструкторская и судейская	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
8	Медицинские, медико-биологические Восстановительные мероприятия, тестирование	5	1	1	1	1	1	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО (на 42 недели)	252	27	26	26	26	21	23	23	23	22	24		11
	Самоподготовка	60	2	2	2	2	4	2	2	2	4	3	30	5
	ИТОГО (на 52 недели)	312	29	28	28	28	25	25	25	25	26	27	30	16

ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГРАФИК (НП2,3).

Таблица № 2
к Приложению 6

Вид спорта- БОКС

Группа – НП2

Кол- во учебных недель- 42

Кол-во часов в неделю- 8

1	Предметные области	Часы	Периоды учебных занятий											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
2	Общая физическая подготовка	128	12	14	12	12	10	12	12	12	12	13		7
3	Специальная физическая подготовка	50	7	5	5	5	3	5	5	4	4	5		2
4	Участие в спортивных соревнованиях инструкторская судейская практика	0												
5	Техническая подготовка	118	12	11	11	14	10	11	11	15	11	11		1
6	Тактическая, теоретическая подготовка	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4		2
7	Инструкторская и судейская	0												
8	Медицинские, медико-биологические Восстановительные мероприятия, тестирование	7	1	1	1	1	1	1	1					
	ИТОГО (на 42 недели)	336	35	34	32	35	27	32	32	34	30	33		12
	Самоподготовка	80	3	3	5	3	5	3	3	3	5	3	40	4
	ИТОГО (на 52 недели)	416	38	37	37	38	32	35	35	37	35	36	40	16

ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГРАФИК (УТ1).

Таблица № 3
к Приложению 6

Вид спорта- БОКС

Группа – УТ1

Кол- во учебных недель- 42

Кол-во часов в неделю- 12

1	Предметные области	Часы	Периоды учебных занятий											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
2	Общая физическая подготовка	101	13	10	9	9	9	9	9	9	9	9		6
3	Специальная физическая подготовка	101	10	13	9	9	9	9	9	9	9	9		6
4	Участие в спортивных соревнованиях инструкторская судейская практика	15	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1		
5	Техническая подготовка	161	17	15	16	15	8	18	15	21	16	16		4
6	Тактическая, теоретическая подготовка	101	10	10	9	11	3	9	10	12	9	12		6
7	Инструкторская и судейская	15	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1		
8	Медицинские, медико-биологические Восстановительные мероприятия, тестирование	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
	ИТОГО (на 42 недели)	504	55	53	48	49	34	48	46	54	46	49		22
	Самоподготовка	120	6	6	6	6	5	5	5	5	5	5	60	6
	ИТОГО (на 52 недели)	624	61	59	54	55	39	53	51	59	51	54	60	28

ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГРАФИК (УТ2).

Таблица № 4
к Приложению 6

Вид спорта- БОКС
Группа – УТ2
Кол- во учебных недель- 42
Кол-во часов в неделю- 14

1	Предметные области	Часы	Периоды учебных занятий											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
2	Общая физическая подготовка	118	12	12	12	11	5	10	16	10	10	14		6
3	Специальная физическая подготовка	117	11	14	11	11	5	10	10	15	10	15		5
4	Участие в спортивных соревнованиях инструкторская судейская практика	18	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1		
5	Техническая подготовка	188	18	17	17	21	9	21	17	21	22	17		8
6	Тактическая, теоретическая подготовка	117	13	11	12	11	8	12	10	13	10	10		7
7	Инструкторская и судейская	17	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1		
8	Медицинские, медико-биологические Восстановительные мероприятия, тестирование	13	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1		1
	ИТОГО (на 42 недели)	588	61	61	58	59	30	57	57	63	56	59		27
	Самоподготовка	140	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	60	10
12	ИТОГО (на 52 недели)	728	68	68	65	66	37	64	64	70	63	66	60	37

ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГРАФИК (УТЗ,4).

Таблица № 5
к Приложению 3

Вид спорта- БОКС
Группа – УТЗ,4
Кол- во учебных недель- 42
Кол-во часов в неделю- 14

Предметные области	Часы	Периоды учебных занятий											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	101	11	13	9	9	8	9	9	9	9	12		3
Специальная физическая подготовка	134	13	13	12	17	5	12	18	12	12	17		3
Участие в спортивных соревнованиях инструкторская судейская практика	27	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2		2
Техническая подготовка	235	22	22	27	22	15	21	22	21	27	21		15
Тактическая, теоретическая подготовка	134	14	12	13	12	6	17	12	21	12	12		3
Инструкторская и судейская	28	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2		2
Медицинские, медико-биологические Восстановительные мероприятия, тестирование	13	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1		
ИТОГО (на 42 недели)	672	68	68	68	68	41	65	66	68	65	67		28
Самоподготовка	160	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	70	20
ИТОГО (на 52 недели)	832	75	75	75	75	48	72	73	75	72	74	70	48

ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГРАФИК (УТ5).

Таблица № 6
к Приложению 6

Вид спорта- БОКС

Группа – УТ5

Кол- во учебных недель- 42

Кол-во часов в неделю- 18

1	Предметные области	Часы	Периоды учебных занятий											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
2	Общая физическая подготовка	99	12	9	9	9	5	11	9	11	10	9		5
3	Специальная физическая подготовка	166	20	21	15	15	10	15	15	15	19	15		6
4	Участие в спортивных соревнованиях инструкторская судейская практика	31	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4		1
5	Техническая подготовка	241	23	24	24	27	15	20	22	28	22	26		10
6	Тактическая, теоретическая подготовка	173	16	16	16	18	10	20	20	18	16	17		6
7	Инструкторская и судейская	31	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4		1
8	Медицинские, медико-биологические Восстановительные мероприятия, тестирование	15	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1		1
	ИТОГО (на 42 недели)	756	79	78	72	77	46	73	73	79	73	76		30
	Самоподготовка	180	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	80	10
	ИТОГО (на 52 недели)	936	88	87	81	86	55	82	82	88	82	85	80	40

ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГРАФИК (СС1, СС2).

Таблица № 7 к Приложению 6

Вид спорта- БОКС

Группа СС1, СС2

Кол- во учебных недель- 42

Кол-во часов в неделю- 20

1	Предметные области	Часы	Периоды учебных занятий											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
2	Общая физическая подготовка	109	16	10	10	15	5	10	10	10	10	10		3
3	Специальная физическая подготовка	168	17	22	15	15	10	20	15	15	22	15		2
4	Участие в спортивных соревнованиях инструкторская судейская практика	34	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3
5	Техническая подготовка	269	25	25	30	27	17	19	30	29	24	30		14
6	Тактическая, теоретическая подготовка	193	19	18	18	20	9	23	19	26	17	20		4
7	Инструкторская и судейская	34	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3		2
8	Медицинские, медико-биологические Восстановительные мероприятия, тестирование	33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		3
	ИТОГО (на 42 недели)	840	87	84	83	86	50	81	83	89	82	84		31
	Самоподготовка	200	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	90	10
	ИТОГО (на 52 недели)	1040	97	94	93	96	60	91	93	99	92	94	90	41

ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГРАФИК (ВСМ 1).

Таблица № 8
к Приложению 6

Вид спорта- БОКС

Группа – ВСМ1

Кол- во учебных недель- 42

Кол-во часов в неделю- 22+ (2 часа самоподготовки обучающегося)

1	Предметные области	Часы	Периоды учебных занятий											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
2	Общая физическая подготовка	83	14	9	9	9	2	7	7	7	7	7		5
3	Специальная физическая подготовка	166	19	19	15	15	8	15	18	17	15	17		8
4	Участие в спортивных соревнованиях инструкторская судейская практика	37	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3		1
5	Техническая подготовка	296	27	27	30	34	17	27	32	27	32	32		11
6	Тактическая, теоретическая подготовка	240	22	22	22	22	21	27	22	31	22	22		7
7	Инструкторская и судейская	28	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2		1
8	Медицинские, медико-биологические Восстановительные мероприятия, тестирование	74	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		4
	ИТОГО (на 42 недели)	924	96	91	90	94	57	90	93	96	90	90		37
	Самоподготовка	220	11	11	11	11	11	11	11	11	11	11	90	20
	ИТОГО (на 52 недели)	1144	107	102	101	105	68	101	104	107	101	101	90	57

ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ГРАФИК (ВСМ 2).

Таблица № 9 к Приложению 6

Вид спорта- БОКС
Группа – ВСМ2
Кол- во учебных недель- 42
Кол-во часов в неделю- 24

1	Предметные области	Часы	Периоды учебных занятий											
			сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
2	Общая физическая подготовка	91	7	13	8	8	5	8	11	8	8	14		1
3	Специальная физическая подготовка	182	26	17	22	17	17	17	17	17	12	17		3
4	Техническая подготовка	40	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4		1
5	Соревновательная, инструкторская деятельность	323	30	30	29	36	19	34	29	34	29	29		24
6	Тактическая подготовка, Теоретическая и психологическая подготовка	262	24	24	24	27	12	25	30	29	34	24		9
7	Инструкторская и судейская практика	30	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3		1
8	Восстановительные мероприятия. Медицинское обследование	80	8	8	8	7	7	7	7	7	8	7		6
	ИТОГО (на 42 недели)	1008	102	99	98	102	65	98	101	102	98	98		45
	Самоподготовка	240	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	90	30
	ИТОГО (на 52 недели)	1248	114	111	110	114	77	110	113	114	110	110	90	75

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1

36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
47.	Ринг круглый диаметром 5 м с защитными барьерами высотой 80 см, толщиной 40 см	комплект	1

ОБЕСПЕЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ЭКИПИРОВКОЙ.

Таблица № 1 к Приложению 8

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

Таблица № 2 к Приложению 8

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 портитивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	–	–	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	0,5	2	0,5

7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	2	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	2	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5