

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ГОРОДА КИМРЫ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1»**

ПРИНЯТО

На заседании педагогического совета
Протокол № _____
от « ____ » _____ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАУ ДО
«Спортивная школа №1»
_____ / С.И.Боровикова /
Приказ № _____
« ____ » _____ 2023 г.

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

срок реализации программы: без ограничений

составитель программы:

Старший инструктор
методист Майорова
В.В.

Рецензенты:

тренер-преподаватель Горшков
А.Н.

Старший инструктор-
методист ГБУ
Тверской области ЦСП
«ШВСМ»

Прокопович
О.Н.

Кимры 2023 год

Содержание

I.	Общие положения	
	Цель Программы	
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы ли, проходящих спортивную подготовку	
	Объем Программы	
	Виды (формы) обучения	
	Годовой учебно-тренировочный план	
	Календарный план воспитательной работы	
	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
	Планы инструкторской и судейской практики	
	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	
III.	Система контроля	
IV.	Рабочая программа по виду спорта	
	Программный материал для учебно-тренировочных занятий	
	Особенности многолетней подготовки	
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
	Материально-технические условия реализации Программы	
	Кадровые условия реализации Программы	
VII.	Информационно-методические условия реализации Программы	
	Приложение 1 Годовой учебно-тренировочный план	
	Приложение 2 Календарный план воспитательной работы	
	Приложение 3 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
	Приложение 4 Учебно-тематический план	
	Приложение 5 Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки	
	Приложение 6 Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование	
	Приложение 7 Обеспечение спортивной экипировкой	

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивной дисциплине, в соответствии с табл. №1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055 “Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта “бокс”¹ (далее – ФССП) с учётом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утверждённой приказом Минспорта России от 22.11.2022 г. №1055.

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Подготовка к соревнованиям, ориентированная на достижение максимально возможного для спортсмена уровня подготовленности, обусловленная спецификой соревновательной деятельности и гарантирующая достижение планируемых результатов.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	от 10	от 10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 12	от 8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	от 12	от 4

¹(за24регистрирован Минюстом России 16.12.2022 №, регистрационный № 71593).

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5	6	12	16	20
Общее количество часов в год	234	312	624	832	1040

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки: учебно-тренировочные занятия могут быть групповые, индивидуальные и смешанные;

учебно-тренировочные мероприятия

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

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

Спортивные соревнования: требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся: соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»;

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

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

-направление обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы года спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		
	Догода	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Контрольные	1	1	2	1	1
Отборочные	-	-	1	2	2

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

Учебно-тренировочный процесс должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

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;

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

Годовой учебно-тренировочный план приведен в приложении № 1 к Программе.

7. Воспитательная работа формируется по этапам спортивной подготовки, и включает в себя воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за Тверскую область, за Россию, уважения к государственным символам, готовность к профессиональному саморазвитию, воспитание бережного отношения к здоровью, физическому и психическому состоянию, понимание важности физического развития, здорового питания и соблюдения спортивного режима, в том числе в соотношении сна, отдыха и питания, мотивацию к совершенствованию работы функциональных систем организма, понимание основ занятий спортом в духе «честной игры», формирование позиции неприятия к применению запрещенных в спорте средств и методов. Календарный план воспитательной работы приведен в приложении № 2 к Программе.

8. Антидопинговое обеспечение – это комплекс мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включающих в себя предупреждение применения запрещенных субстанций и запрещенных методов, а также формирование у спортсменов отрицательного отношения к нарушениям Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил международных антидопинговых организаций. Цель – исключение случаев, использования спортсменами в учебно-тренировочной и

соревновательной деятельности препаратов и методов, включенных в «Запрещенный список WADA», формирование у спортсменов всех возрастных групп, тренеров-преподавателей, персонала спортсмена нулевой толерантности к допингу и развитию высокой антидопинговой культуры. Задачами антидопингового обеспечения являются - проведение информационно-образовательных и других мероприятий, направленных на доведение до спортсменов основных положений Всемирного антидопингового кодекса, Общероссийских антидопинговых правил, законодательства Российской Федерации в сфере предотвращения допинга в спорте и борьбе с ним, повышение личной ответственности за недопущение использования в учебно-тренировочной и соревновательной деятельности препаратов и методов из «Запрещенного списка WADA».

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

9. Задачами инструкторской и судейской подготовки является профессиональная ориентация и в дальнейшем подготовка тренеров-преподавателей по боксу, а также формирование резерва добровольных помощников при проведении учебно-тренировочного и соревновательного процесса в данном виде спорта.

Выполнение общественных инструкторских и судейских обязанностей является для спортсмена элементом учебно-тренировочного процесса. Необходимо включать эту работу в индивидуальный план. Тренеру-преподавателю необходимо планировать участие спортсменов групп ТЭ и ССМ в семинарах и курсах по подготовке судей и инструкторов, проводимых региональной федерацией бокса, в последующем с присвоением судейских категорий.

Примерный план инструкторской практики

№	Темы
Теоретические занятия	
1	Физическая культура и спорт в России
2	Обзор развития и состояния бокса в России
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека
4	Гигиена, врачебный контроль
5	Организация работы в учреждениях
6	Общие основы методики обучения и тренировки в лёгкой атлетике
7	Оборудование мест тренировок. Инвентарь и уход за ним
8	Организация соревнований, правила соревнований, судейство
Методические занятия	
1	Техника и тактика в боксе , методика тренировок
2	Методика специальной и физической подготовки
Практические занятия	
1	Инструкторская практика
2	Практика проведения соревнований. Судейство

Примерный план судейской практики

№	Темы
Теоретические занятия	
1	Основные задачи судейской коллегии
2	Роль судьи в воспитании спортсмена
3	Положение о соревнованиях и подготовка к ним
4	Правила соревнований
Практические занятия	
1	Изложение пройденного материала по правилам соревнований и их практическое применение (в аудитории с наглядными пособиями, на дистанции или площадках, с применением судейского инвентаря)
2	Разбор конкретных примеров на ринге, в спарингах, бой с тенью т.п.
3	Практика проведения соревнований. Судейство.

10. Регулярный контроль за состоянием здоровья и уровнем подготовленности - важнейшая часть учебно-тренировочного процесса. Перед зачислением в отделение, как правило, проводится первичное обследование, которое включает общий анамнез, исследование физического развития, функциональные пробы.

Ежегодное диспансерное обследование обязательно включает в себя электрокардиографию, обследование врачом спортивной медицины.

Обобщая результаты медицинского обследования, тренер-преподаватель совместно с врачом делают заключение о состоянии здоровья спортсмена, назначают, если это необходимо, лечение, определяют предел допустимых нагрузок.

Углубленное медицинское обследование (УМО). УМО проводится один раз в 2 года для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа, два раза в год для этапа совершенствования спортивного мастерства (приложение 1 к приказу Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н). Делается это в конце подготовительного и соревновательного периодов. Используя УМО, оценивают состояние здоровья и физического развития, влияние учебно-тренировочной работы на организм спортсмена. Обнаружив отклонения в здоровье, вносят коррекцию в учебно-тренировочный процесс, назначают лечебные и восстановительные мероприятия непосредственно перед соревнованиями; могут проводиться дополнительные обследования.

Средства и мероприятия восстановления принято подразделять на педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические. Наиболее эффективно комплексное проведение восстановительных мероприятий, с учетом конкретных физических и психических нагрузок, этапа годичного тренировочного цикла состояния здоровья спортсменов, уровня подготовленности и индивидуальных особенностей.

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с

текущими задачами);

- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);

- посещение бани (2-4 раза в месяц);

- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);

- подвижные игры (в периоды активного отдыха);

- посещение бассейна (2-4 раза в месяц);

- лесные прогулки (2-4 раза в месяц);

- посещение культурных мероприятий, экскурсии, творческие вечера (2-4 раза в год или по необходимости).

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяется лицом, осуществляющим спортивную подготовку исходя из решения текущих задач подготовки.

III. Система контроля

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года

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;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

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

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

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом, втором и третьем году;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с четвёртого года;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МАУ «Спортивная школа №1», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	–	–
1.2.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			–	–	10,9	11,3
1.3.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	–	–
1.4.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			–	–	8.20	8.55
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
1.10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			–	–	3	–
1.11.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			–	–	–	9
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			7	6	8	7

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание	количество раз	не менее	

	рук в упоре лежа на полу		18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
2.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
2.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)				
Период обучения на этапе спортивной подготовки			Уровень спортивной квалификации	
до трех лет			спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»	
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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре	количество	не менее	

	лежа на полу	раз	45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35

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

IV. Рабочая программа

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

На этап начальной подготовки набираются дети, не имеющие противопоказаний к занятиям боксом. Специализация начинающих боксеров еще не определена, поэтому процесс подготовки для всех одинаков. Для юных спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными задачами являются:

- укрепление здоровья,
- улучшение физического развития,
- овладение основами техники выполнения упражнений

- разносторонняя физическая подготовленность,
- выявление задатков и способностей, привитие интереса к учебно-тренировочным занятиям,
- воспитание черт характера.

Спортивная подготовка у боксеров планируется с учетом цикличности учебно-тренировочного процесса. Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В практике встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (обще-подготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально- подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный. В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к спортивным мероприятиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годового цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

На этапах НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение спортсменов технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико- тактического арсенала бокса. На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико- тактических навыков и приемов. При планировании годовых циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и

функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются тренировочные и контрольные спарринги.

Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств. В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в спортивных мероприятиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности 7 спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Общая физическая подготовка на начальной подготовке

К общеразвивающим упражнениям относятся: -

специальная для боксера гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой и булавами, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями), - акробатические упражнения, - упражнения с партнером в сопротивлении, 23 - выведение из равновесия, - ходьба на лыжах, - бег на коньках, - гребля, - плавание, - упражнения с резинами.

Используются упражнения на гимнастических снарядах: - лазание по канату и шесту, - ходьба по бревну, - упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах, - опорные прыжки; - упражнения по легкой атлетике (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности). К боксерской деятельности близко спортивные игры: - гандбол, - теннис, - баскетбол. Так же необходимо использовать такие спортивные игры как футбол, хоккей, волейбол; подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

Развитие силы, силовая подготовка:

Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса: - подтягивание, - отжимание в упоре лежа, - поднимание и опускание туловища, - поднимание и опускание ног из различных исходных положений. Упражнения с отягощениями - штанга, - гантели, - набивные мячи, Упражнения на снарядах и со снарядами,

Упражнения из других видов спорта, Подвижные и спортивные игры. Развитие быстроты, скоростная подготовка: - виды бега на короткие дистанции, - выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени - подвижные и спортивные игры. Развитие выносливости Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время: - лыжи, - коньки, - плавание, - ходьба.

Подвижные и спортивные игры. Развитие ловкости, координационная подготовка: - выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений, - выполнение упражнений из непривычного, неудобного положения, - подвижные и спортивные игры. Развитие гибкости: Выполнение упражнений на: - растяжение, увеличение амплитуды, - степени подвижности в суставах, - упражнения из других видов спорта: гимнастика, акробатика.

Специальная физическая подготовка на начальной подготовке

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

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- Упражнения с отягощениями,
- Упражнения для боксеров со специальными снарядами,
- Бой с тенью

Упражнения с отягощениями

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

Упражнения для боксеров со специальными снарядами

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

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

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных

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

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

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

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

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

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

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лап совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации

совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер-преподаватель может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Теоретическая подготовка на этапе начальной подготовки.

Теоретическая подготовка является одной из важнейших составных частей спортивной тренировки. Она во многом определяет качество реализации на практике методического принципа физического воспитания – сознательности и активности, позволяет тренеру - преподавателю в ходе многолетних занятий приобрести в лице занимающихся не исполнителей, а единомышленников в достижении намеченных целей, рациональном использовании учебно-тренировочных методов и средств. Теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, лекций, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической и морально-волевой подготовкой. В процессе теоретических занятий целесообразно шире использовать активные методы обучения: проблемный метод анализа конкретных ситуаций, программированное обучение.

Теоретические знания должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у занимающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочного занятия. Учебный материал распределяется на весь учебный год. При проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки следует учитывать возраст занимающихся и излагать теоретический материал в доступной им форме, без сложных специальных терминов. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы. В содержании учебного материала для групп НП выделяются такие темы: Как стать сильным, быстрым, ловким: Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у спортсменов, приступившим к тренировкам в прошлом году. Реальные перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий. Характеристика отстающих сторон подготовленности подростков, возможных дефектов осанки; планы их ликвидации при регулярных тренировках. Личная и общественная гигиена: понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта, зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Поддержание чистоты, гигиены в транспорте, школе, на улице, в спортивных сооружениях. Режим для школьников, занимающихся спортом: Краткие сведения о строении организма человека. Влияние систематических занятий спортом на укрепление здоровья, развитие физических качеств, формирования правильной осанки, гармоничного телосложения, повышение умственной и физической работоспособности. Рекомендации по построению режима дня. Рекомендации по режиму, рациону питания. Цель и задачи разминки, основной и заключительной частей учебно-тренировочного занятия: Основные сведения о функциональном состоянии

организма в период вработывания, основной и заключительной частей занятия, подборе общеразвивающих, специальноподготовительных и специальных упражнений и их дозировке в соответствии с задачами занятия. Самоконтроль степени утомления во время тренировки. Особенности техники ведения боя: Анализ общих основ техники бокса и работы в ринге, характеристика типичных ошибок и специальных упражнений для их исправлений. Подбор упражнений для исправления выявленных погрешностей техники с обязательным учетом индивидуальных особенностей. Рассмотрение вопросов по этим темам проводится аналогично и в такой же последовательности, как и при изучении особенностей техники бокса

Учебно- тренировочные занятия на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- 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.

В учебно- тренировочных при планировании подготовки юных боксёров в годичном цикле необходимо придерживаться следующей периодизации. С началом подготовительного периода на общеподготовительном этапе должны решаться задачи:

- повышение уровня разносторонней и специальной физической подготовленности занимающихся;
- укрепление опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы в основном средствами ОФП.

Задачи на учебно-тренировочном этапе:

- укрепление здоровья;
- укрепление опорно-двигательного аппарата и сердечно-сосудистой системы средствами общей (ОФП) и специальной (СФП) физической подготовки;
- развитие физических качеств (скоростных, силовых, скоростно-силовых, выносливости);
- обучение основам техники бокса;
- начало участия в соревнованиях по боксу ;
- овладение основами знаний по тренировке;
- начало ведения спортивного дневника и умение анализировать записанные в нем данные.

Теоретическая подготовка на учебно-тренировочном этапе:

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) используются: изучение методической литературы по вопросам обучения и тренировки, занимающихся многоборьями, разбор и анализ бокса, методов

обучения и тренировки, просмотр видеофильмов, лекции по вопросам тренировки и обучения.

Бокса в мире, России. ДЮСШ.

Спорт и здоровье

Инвентарь общий и личный

Основы техники ведения боев в ринге, в спарингах.

Правила соревнований по боксу

Общая физическая подготовка. Развитие силы (силовая подготовка):

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание, в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)

- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

- Упражнения на снарядах и со снарядами

- Упражнения из других видов спорта

- Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

- Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время /лыжи, коньки, плавание, ходьба

- Подвижные спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка)

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений

- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения

- Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды степени подвижности в суставах, упражнение из других видов спорта /гимнастика, акробатика

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка Она направлена на развитие физических качеств, специфических для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

Упражнения для развития быстроты: - бег с низкого старта на 15 м, 30 м, - бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. - бег на месте с быстрым темпе с одновременным выполнением ударов. - бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. - ускорение и смена темпа при различных передвижения в боевой стойке. - всевозможные эстафеты. - передвижения в

боевой стойке с изменением скорости. - выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, - при изменении направления движения, - выполнение ударов на тренажерах с максимальной скоростью.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры. Упражнения для развития силы: - сгибание и разгибание рук в упоре, - из упора лежа отталкивание от пола с хлопками, - приседание с отягощениями на двух и одной ноге, - броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. - штанга (вес 70-80 % от максимального), жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног. - упражнения с гантелями, эспантерами, кувалдой, на резинках. - подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижения в боевой стойке с отягощениями. Упражнения для развития специальной выносливости: - продолжительные бои с тенью, - бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда, - упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, - преимущественно используя серии ударов, 25 - учебные и вольные бои по 5-6 раундов, - спарринги, - прямой удар с шагом левой; защиты - подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Упражнения для развития гибкости: - различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях, - покачивания в выпаде, шпагат. - различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов. Техничко-тактическая подготовка В процессе учебно-тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи: -повышение уровня общей физической подготовленности; -развитие физических качеств; -изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок.

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы: 1. 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». 2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке. 3. Передвижения: Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами). Перемещение обычным шагом наиболее 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 стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения. Перемещения скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. 26 Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачками. В основном – структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги (вперед – впередистоящей, назад – сзади стоящей, вправо – правой, влево – левой). Наибольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком. Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию. Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночными и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях. Для изучения и совершенствования удара и защиты от них применяются: Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левой плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево: -прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте руки; отходом назад; -прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары: -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. Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защита от них: -удар снизу левой 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 правой ладони или уходом; -удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. Двойные удары снизу и защиты от них.

Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них. Одиночные боковые удары и защиты от них: - боевой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад; 27 -боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нарком влево, уходом назад; -боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад. Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них. Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них. Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции. Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны. Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов. Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов снизу. Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу. Защитные действия: -отбив; -уклон; -нырок; -оттягивание; -подставка на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стоках. Упражнения в парах. Атакующие действия на дальней и средней дистанциях: -одиночные, двойные удары; -удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу); -комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми). Защитные действия на дальней и средней дистанциях: -от одиночных ударов; -ударов серией. Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях: -контратака одним ударом; -контратака серией ударов. Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. 28 Удары из различных положений. Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях. Учебно-тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях

Обучение и совершенствование техники

В процессе тренировок спортсмены на учебно – тренировочном этапе уже знакомы с техникой бокса.

На этом этапе необходимо:

- создать чёткое представление о двигательном действии и установку на овладение им;
- научить частям (фазам или элементам) техники действия;
- предупредить или устранить ненужные движения и искажения техники.

Основной акцент ставится на совершенствовании техники двигательного действия

Психологическая подготовка

На учебно-тренировочной этапе внимание акцентируется на воспитании спортивного интеллекта, способности к саморегуляции, формировании волевых черт характера, развитии оперативного мышления и памяти, специализированных восприятий, создании общей психической подготовленности к соревнованиям.

Инструкторская и судейская практика

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным для всех групп подготовки, проводится с целью получения учащимися звания инструктора-общественника и судьи по спорту и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к решениям судей. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на всем протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических занятий и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

Врачебный контроль

Врачебный контроль осуществляется один раз в год и является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

Воспитательная работа

Учебно- тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- высокой организованности и требовательности к себе,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям,
- спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация учебно-тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- товарищеская взаимопомощь и взаимно требовательность;

Основные цели: расширить диапазон двигательного навыка, закрепить специфические ощущения - чувство ритма, темпа. Выполнение плановых спортивных нормативов. Создание предпосылок для спортивного совершенствования.

Учебно-тренировочный этап очень важен, он является естественным логическим продолжением предыдущего этапа подготовки и направлен на создание специализированной базы подготовленности боксёра. Важной задачей

этапа является формирование устойчивой мотивации к достижению высшего спортивного мастерства. Подготовка на этом этапе требует значительного увеличения затрат времени, подчинения режима жизни человека достижению спортивных целей. Одной из основных методических особенностей этапа углублённой спортивной подготовки является неуклонное повышение объёма специализированных средств подготовки как в абсолютном, так и в относительном соотношении со средствами ОФП.С 15-16 лет интенсивно увеличивается способность к волевому усилию в связи с развитием свойств нервной системы. Это создаёт предпосылки для углублённого воспитания специальной выносливости, способности эффективно выполнять специфическую физическую нагрузку в «жестких» временных режимах. Значительная роль в совершенствовании спортивной техники начинает отводиться соревновательному методу. Вместе с задачами технической подготовки боксёр активно расширяет свой арсенал тактических элементов и совершенствует их в условиях соревновательной деятельности. Благодаря новым организационным формам подготовка начинает осуществляться в условиях более специализированного режима, позволяющего проводить к концу этапа 2х-разовые в течение дня учебно-тренировочные занятия. Происходит значительное увеличение общего объёма учебных часов, который в динамике по годам подготовки увеличивается. Структура годичного цикла подготовки начинает приобретать выраженные черты подготовительного, соревновательного и переходного периодов. Соревновательный период имеет относительно более короткую продолжительность, чем на последующих этапах. Соревновательные микроциклы, как правило, чередуются с тренировочными и восстановительными микроциклами. На этом этапе учащиеся определяют со своей спортивной специализацией. Этот выбор делается вместе с тренером-преподавателем на основе анализа выступления в спортивных соревнованиях на различных соревнованиях, и углублённых медицинских исследований определяющих функциональные возможности организма спортсмена. Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что боксёр, завершая подготовку на этапе углублённой спортивной подготовки, должен выполнить норму «Кандидат в мастера спорта» ЕВСК.

В группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Требования к результатам овладения программой спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства:

- 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.

Задачи на этапе подготовки

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие;

- развитие физических качеств;
- совершенствование техники видов спорта;
- постепенное увеличение объема тренировочных нагрузок и средств локального воздействия на мышечные группы, работа которых является решающей в видах спорта;
- углубленная специализация с использованием всей совокупности средств и методов тренировки;
- повышение психической устойчивости спортсмена;
- овладение тактическими действиями в процессе соревнований;
- овладение теоретическими знаниями в вопросах спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка на этапе совершенствования спортивного мастерства:

Бокс в мире, России.

Спорт и здоровье

Основы техники и виды боев, спарингов.

Правила соревнований по боксу

Перспективы подготовки юных боксеров

Педагогический и врачебный контроль, физические возможности и функциональное состояние организма спортсмена

Основы методики тренировки боксеров

На этапе совершенствования спортивного мастерства применяются: разбор и анализ отдельных методических статей, участие спортсменов в планировании и анализе тренировки, коллективные разборы киноколяцков, видеозаписей, а также обсуждение книг и статей по вопросам тренировки боксеров, просмотр, разборки техники и тактики спортсменов на соревнованиях. В процессе специальной теоретической подготовки спортсмен должен знать необходимые научные обоснования и анализ техники и тактики в избранном виде спорта; методику обучения спортивной технике и путём совершенствования в ней; полно раскрывать систему спортивной тренировки и ее общие основы, а также:

- знать задачи, стоящие перед ним;
- уметь разбираться в средствах и методах воспитания силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости, в формах учебно-тренировочных занятий и планировании их, периодизации круглогодичной тренировки, ее содержании, планировании перспективной многолетней тренировки;
- знать роль спортивных соревнований и их варианты; особенности непосредственной подготовки к ним и участия в них;
- вести учет тренировки и контроль за ней;
- анализировать спортивные и функциональные показатели;
- вести дневник тренировки.
- режим дня, питания, сна, зарядка, водные процедуры, закаливание, самомассаж и массаж;
- основы врачебного контроля и самоконтроля, а также травматизма и его профилактики в специализируемом виде спорта;

Организация тренером-преподавателем специальных занятий по теоретической подготовке:

- доклады;
- беседы;
- встречи с известными мастерами спорта и специалистами.

Тренер-преподаватель постоянно должен следить за новинками спортивной литературы, знакомит с ними учеников. Но самое главное - желание самих спортсменов приобрести глубокие знания. В связи с этим очень важно пробудить у спортсменов интерес ко всем вопросам специальной теоретической подготовки:

Общая физическая подготовка. Развитие силы (силовая подготовка)

- Развитие силы основных групп мышц рук, ног, туловища упражнениями с использованием собственного веса (подтягивание, отжимание в упоре лежа, поднимание и опускание туловища, поднимание и опускание ног из различных исходных положений)

- Упражнения с отягощениями (штанга, гантели, набивные мячи, вес партнера)

- Упражнения на снарядах и со снарядами
- Упражнения из других видов спорта
- Подвижные и спортивные игры

Развитие быстроты (скоростная подготовка)

- Виды бега на короткие дистанции, выполнение упражнений или отдельных их элементов в максимальном темпе в определенный отрезок времени

- Подвижные и спортивные игры

Развитие выносливости

- Кроссы по гладкой и пересеченной местности длительное время

- Упражнения из других видов спорта, выполняемые длительное время (лыжи, коньки, плавание, ходьба)

- Подвижные спортивные игры

Развитие ловкости (координационная подготовка)

- Выполнение упражнений, требующих тонкой координации движений
- Выполнение упражнений из непривычного (неудобного) положения
- Подвижные и спортивные игры

Развитие гибкости

- Выполнение упражнений на растяжение, увеличение амплитуды (степени подвижности) в суставах, упражнение из других видов спорта (гимнастика, акробатика)

Специальная физическая подготовка

кросс с резкими ускорениями, работа с кувалдой на автомобильной крышке, броски гирь, упражнения с гирями, толчки, рывки, броски тяжелых мячей, работа со скакалкой, выталкивание штанги от груди, нанесение ударов с тяжестями в руках, отжимание от пола и

Подтягивание на перекладине в ускоренном темпе, работа на мешках, грушах, настенных подушках с взрывами, при работе на выносливость увеличение

раундов до 5 минут и более. При работе на ловкость, координацию движений, вестибулярный аппарат необходимо овладевать разнообразными двигательными навыками. Тренировки в бассейне с выполнением соревновательных техник с постановкой дыхания.

Совершенствование технико-тактического мастерства:

Совершенствование прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения. Защиты от прямых, нижних, круговых, задних, боковых и ударов с вращения. Совершенствование двойных и серийных ударов и защита от них.

Техника и тактика ведения боя на дальней дистанции, работа с соперником, ведущим бой в наступательной манере. Тренировка с соперником ведущим бой в контратакующей манере с дальней дистанции.

-Техника и тактика ведения боя на средней и ближней дистанции.

-Техника входа и выхода из нее.

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

-Техника и тактика ведения боя в контратакующей манере. Удары на опережение.

-Техника и тактика ведения боя с соперником, находящимся в левосторонней стойке, правосторонней стойке.

-Техника и тактика ведения боя с соперником, выступающим в контратакующей манере.

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

- Техника и тактика ведения боя с агрессивным соперником.

Вольные и условные бои являются средством закрепления навыков, отработок в совершенствовании технико-тактического мастерства и подготовка к предстоящим соревнованиям. Проведение до 80 тренировочных боёв к главному соревнованию. Соревнования и спарринги для боксеров высокой квалификации являются не только целые тренировки, но и при правильном их использовании, эффективным средством повышения специальной подготовленности. Нельзя достигнуть высокого уровня подготовленности лишь за счет увеличения объема и интенсивности тренировок, без регулярного участия в соревнованиях, в процессе которых развивается специальное соревновательное качество (чувство удара, чувство дистанции, интуиция), тактическое мастерство, волевые качества.

Инструкторско – судейская практика

Учащиеся групп совершенствования спортивного мастерства являются помощниками тренера-преподавателя в работе с начинающими спортсменами. Они должны уметь самостоятельно провести все учебно-тренировочное занятие в группе начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах, составив при этом программу тренировки, отвечающую поставленной задаче. Наряду с хорошим показом легкоатлетических упражнений учащиеся обязаны знать и уметь охарактеризовать методические закономерности развития быстроты,

силы, выносливости, объяснить, на каком уровне ЧСС следует выполнять работу соответствующей направленности.

Отметим, что наблюдения за проведением занятий учащимися групп совершенствования спортивного мастерства позволяют тренеру-преподавателю выделить из них тех, кто обладает склонностями к педагогической работе и может быть рекомендован для учебы в педагогический или физкультурный ВУЗ. Спортсмены групп совершенствования спортивного мастерства должны хорошо знать правила соревнований по боксу и, постоянно участвуя в судействе городских и областных соревнований, на третьем году обучения выполнять необходимые требования для присвоения звания инструктора и судьи по спорту.

Психологическая подготовка

На этапе занятий групп ССМ основное внимание уделяется совершенствованию волевых черт характера, саморегуляции, специализированных восприятий, сложных сенсомоторных реакций и оперативного мышления, формированию специальной предсоревновательной и мобилизационной готовности к нервно– психическому восстановлению.

Врачебный контроль

Врачебный контроль является составной частью общего учебно-тренировочного плана подготовки спортсменов.

Воспитательная работа

Учебно- тренировочный процесс должен способствовать:

- формированию сознательного, творческого отношения к труду,
- высокой организованности и требовательности к себе,
- чувства ответственности за порученное дело,
- бережного отношения к месту тренировок, спортивным сооружениям,
- спортивной форме, инвентарю.

Главные воспитательные факторы:

- личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя;
- четкая творческая организация учебно-тренировочной работы;
- формирование и укрепление коллектива;
- правильное моральное стимулирование;
- пример и товарищеская помощь (наставничество) более опытных спортсменов;
- творческое участие спортсмена в составлении планов на очередной этап подготовки и в обсуждении итогов его выполнения;
- товарищеская взаимопомощь и взаимотребовательность;

Подготовку на данном этапе должны проходить только те спортсмены, которые имеют достаточный функциональный потенциал и устойчивую мотивацию к высшим достижениям в боксе. Стратегия многолетней подготовки предполагает, что в ходе этапа в своей основе должна быть завершена целенаправленная работа по формированию прочного фундамента специализированной подготовленности. На этапе совершенствования спортивного мастерства объем учебных часов постепенно возрастает. Процентное содержание средств специализированной подготовки сохраняет

тенденцию к увеличению. Организационные и методические аспекты подготовки приобретают профессионализированные черты этапа высших достижений. Активно применяются средства и методы подготовки, максимально приближенные к соревновательной деятельности. Такой подход позволяет избежать срыва адаптационных возможностей организма спортсмена, обеспечивая при этом необходимое поступательное развитие. Увеличивается число учебно-тренировочных занятий избирательной направленности. В процессе этапного контроля уделяется особое внимание соответствию уровня физического развития и функциональной подготовленности модельным характеристикам боксёров данной возрастной категории. Показатели функциональной подготовленности оцениваются с учётом освоения должного объёма учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения. Возрастает внимание к эффективности использования функционального потенциала спортсмена в условиях специфической соревновательной деятельности. В процессе технико-тактической подготовки внимание уделяется совершенствованию и стабилизации отдельных элементов соревновательной деятельности. Важным компонентом подготовки становится совершенствование устойчивости к стрессовым факторам подготовки.

Оптимальные сроки становления спортивного мастерства предполагают, что по мере освоения тренировочных и соревновательных нагрузок на этапе совершенствования спортивного мастерства спортсмен должен выполнить норму «Мастер спорта» ЕВСК в виде, в котором он решил специализироваться.

Особенности многолетней подготовки

Структура годичных и многолетних циклов

Подготовительный период соответствует фазе приобретения спортивной формы; соревновательный – фазе ее стабилизации, а переходный – фазе поддержания спортивной формы.

В каждом из этих периодов ставятся свои цели, задачи, определяются соответствующие средства, методы тренировки, объем и интенсивность нагрузки, направленные на повышение всех сторон подготовленности спортсменов. В зависимости от возрастных особенностей и квалификации спортсменов, условий спортивной тренировки, календаря, спортивно-массовых мероприятий, вида спорта и других факторов продолжительность и содержание каждого периода может изменяться.

Подготовительный период (период фундаментальной подготовки)

Подготовительный период подразделяется на 2 этапа: общеподготовительный и специально-подготовительный. У начинающих спортсменов общеподготовительный период более продолжителен, чем специально-подготовительный. По мере роста спортивной квалификации спортсменов длительность общеподготовительного этапа сокращается, а специально-подготовительного - увеличивается.

Соревновательный период

Основная цель учебно-тренировочной подготовки в этом периоде – сохранение спортивной формы и на основе этого – реализация ее в максимальных результатах. В этом периоде используются соревновательные и специально-подготовительные упражнения, направленные на повышение специальной работоспособности в избранном виде спорта. Число соревнований зависит от особенностей вида спорта, структуры соревновательного периода, возраста, квалификации спортсменов.

Переходный период

Главной задачей этого периода является активный отдых и вместе с тем сохранение определенного уровня спортивной работоспособности. Основное содержание занятий в переходном периоде составляет общая физическая подготовка в режиме активного отдыха. Если спортсмен регулярно не занимался, не имел достаточных нагрузок, мало выступал в соревнованиях, необходимость в переходном периоде отпадает.

Планирование макроциклов, мезоциклов, микроциклов.

Макро циклы. Под макроциклами тренировки понимаются наиболее крупные циклически повторяющиеся звенья учебно-тренировочного процесса, решающие основные задачи многолетней подготовки спортсменов. Длительность макроциклов - от нескольких месяцев до года. Основой для спортсменов до 17 лет является подготовка, состоящая из одного цикла, т.е. подготовка, при которой продолжительность макроцикла равна всему годичному циклу. При определении сроков макроциклов из годичного графика исключаются 4 недели переходного периода после основных соревнований сезона. Следующей процедурой годичного планирования является определение сроков периодов подготовки в макроциклах, которые подразделяются на три периода:

1. общеподготовительный, направленный на формирование функциональной базы долговременного спортивного роста;
2. специально-подготовительный, направленный на создание предпосылок становления спортивной формы;
3. соревновательный, направленный на подготовку к выступлению в соревнованиях.

Мезоциклы. Под мезоциклами тренировки понимаются относительно целостные этапы учебно-тренировочного процесса, позволяющие систематизировать учебно-тренировочный процесс для решения главных задач периодов подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных нагрузок, целесообразное распределение во времени средств и методов тренировки и программ развития отдельных компонентов специальной подготовленности в боксе.

Выделяются 4 типа мезоциклов тренировки, отличающихся преимущественной смысловой направленностью учебно-тренировочного процесса:

- «втягивающий» - для постепенного подведения спортсмена к эффективному выполнению основной учебно-тренировочной работы;

- базовый «накопительный» - для выполнения основных объёмов работы по развитию общей выносливости и силовой выносливости, и концентрации нагрузок этой направленности;

- контрольно-подготовительный - для синтеза приобретённых функциональных возможностей в специальные двигательные качества в боксе на базе выполнения нагрузок по развитию общей выносливости и скоростной выносливости.

- соревновательный - для подведения к соревнованиям и реализации специальной подготовленности в спортивных достижениях на базе выполнения нагрузок по развитию специальной выносливости и скоростно-силовых качеств.

Микроциклы. Следующей процедурой планирования после определения последовательности мезоциклов различного типа в годичной подготовке является определение последовательности микроциклов внутри этих мезоциклов. Микроциклами тренировки принято называть серию занятий, проводимых в течение нескольких дней и обеспечивающих комплексность решения задач, стоящих на данном этапе подготовки. Микроциклы также бывают различного типа и продолжительности.

Выделяется пять типов микроциклов, отличающихся преимущественной направленностью решаемых педагогических задач:

1. ударный, предполагающий выполнение максимально переносимого объёма нагрузки определённой направленности, соответствующей задачам макроцикла;

2. развивающий, предполагающий выполнение тренировочных нагрузок около 80% от объёма ударного микроцикла, применяется перед ударным микроциклом для увеличения длительности нагрузочной фазы;

3. втягивающий применяется перед развивающими или ударными микроциклами и в зависимости от этого содержит 60-70% объёма тренировочных нагрузок соответствующей направленности. Заканчивается контролем состояния спортсменов перед нагрузочной фазой;

4. разгрузочный применяется для реализации отставленного тренировочного эффекта после концентрированных нагрузок;

5. соревновательный представляет собой сочетание подводящего и соревновательного блоков по 3-4 дня, объём нагрузок зависит от программы соревнований и имеет подчинённое значение по отношению к другим задачам;

6. контрольный применяется для выполнения этапного контроля и, как правило, представляет собой развивающий или ударный микроцикл с заменой основных тренировок на контрольные мероприятия;

7. восстановительный применяется не реже 1 раза в мезоцикл для ускорения процессов восстановления в результате переключения на тренировку другой направленности или полного отдыха, а также используется для подготовки организационных заминок (переездов, учёбы и т.д.), применяется в конце мезоцикла.

Основой распределения нагрузок в микроцикле являются классификация учебно-тренировочных занятий по величине и направленности воздействия и

представления о длительности восстановительного периода после них. По величине нагрузки занятия подразделяются на:

1. ударные - с максимально возможной нагрузкой, вызывающей снижение работоспособности - принимается за 100%;
2. развивающие - нагрузка около 80% ударного занятия;
3. поддерживающие - около 60%;
4. втягивающие - около 40%;
5. активизирующие - около 20% нагрузки ударного занятия.

Ударные и развивающие занятия являются основными в микроцикле - они занимают 50- 80% тренировочного времени, определяют величину тренировочного воздействия основной направленности, при составлении схем микроциклов эти занятия распределяются в первую очередь. Их программа обязательно выполняется в полном объёме. Поддерживающие, втягивающие и активизирующие занятия являются вспомогательными.

Они предназначены для:

- создания условий полноценного выполнения основных занятий, этого и следующего микроциклов и мезоциклов;
- создание полного диапазона воздействия на все системы организма;
- индивидуализации величины тренировочных нагрузок и их направленности.

Вспомогательные занятия, как правило, комплексной направленности на развитие не менее двух качеств распределяются в зависимости от основных задач микроцикла.

В основу многолетней подготовки боксёров положены основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов:

1. Принцип комплектности предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и воспитательных мероприятий, педагогического и медицинского контроля).

2. Принцип преемственности определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям каждому последующему этапу спортивной подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объёмов тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности.

3. Принцип вариативности предусматривает в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена, вариативность программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определённой педагогической задачи.

4. Направленность на максимально возможные достижения. Максимально возможные (высшие) показатели достигаются при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, использования

полноценного питания, отдыха и восстановления, выполнения гигиенических норм и требований.

5. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процессов в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки для 52 каждого этапа подготовки с возможностью внесения корректировок при их реализации, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

6. Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости проведения систематического учебно-тренировочного процесса и одновременного изменения его содержания в соответствии с продолжительностью занятий данным видом спорта и этапа спортивной подготовки.

7. Возрастание нагрузок. Правильное использование физических и психологических нагрузок в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

8. Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки строится с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивной подготовленности.

9. Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена должно происходить увеличение доли специальных упражнений вида спорта в общем объеме тренировочных средств.

10. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на успешное выступление предусмотренных календарным планом спортивных мероприятий по виду спорта бокс. Большое влияние на периодизацию этапов подготовки оказывают темпы прироста отдельных физических качеств у мальчиков и девочек.

Суммируя данные различных исследований, можно наиболее эффективными по темпам прироста физических качеств считать следующие возрастные периоды спортсменов.

Теоретическая подготовка в боксе

Теоретическая подготовка боксеров служит для лучшего освоения практических занятий, успешного прохождения инструкторской и судейской практики и является составной частью воспитательной работы и психологической подготовки.

Теоретическая подготовка, осуществляемая постоянно и на всех этапах спортивной деятельности, имеет свои формы и методы. Теоретические занятия проводятся в форме отдельных уроков, лекций, разбора методических пособий, плакатов и киноматериалов, а также бесед на практических занятиях. Теоретический материал преподносится спортсменам в объеме, доступном и необходимом для освоения дальнейших практических занятий.

По мере спортивного совершенствования боксёра отдельные темы изучаются повторно с более глубоким раскрытием их содержания

План теоретической подготовки

Темы	НП		Т (СС)					ССМ	
	1 год	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	Свыше года
1. Физическая культура и спорт в России		1		1		1	1		1
2. История бокса	1	1	1						
3. Состояние и развитие бокса в России					2		1	1	1
4. Российские боксеры на Олимпийских играх, чемпионатах мира и Европы			1		1		1		
5. Единая всероссийская спортивная классификация, спортивные разряды и звания					1				1
6. Краткие сведения о строении и функциях организма человека				1	1	2	2		
7. Влияние физических упражнений на организм занимающихся								1	1
8. Гигиена, спортивный режим, закаливание	1	1	1	1	1	1	1	1	1
9. Основные средства восстановления								1	1
10. Врачебный контроль и самоконтроль			1		2		2	2	2
11. Планирование и учет учебно-тренировочной работы, ведение дневника	1		1	1	1	1	1	1	1
12. Технические основы бокса		1		1		1		1	
13. Основы методики начального обучения и тренировки									
14. Основы методики совершенствования и тренировки боксёров			1	1	1	1	1	2	2
16. ОФП и СФП у боксеров, их роль в спортивном совершенствовании	1	1		1		2			1
17. Моральная, волевая и психологическая подготовка			1	1	1	1	1	1	1
18. Правила соревнований, оборудований дистанций, организация соревнований				1	1	1	1	1	1
19. Правила безопасности на занятиях, предупреждение травматизма, первая помощь при несчастных случаях	1	1	1	2	2	2	2	2	2

Темы	НП		Т (СС)					ССМ	
	1 год	Свыше года	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	Свыше года
ВСЕГО ЧАСОВ	5	6	8	11	14	13	14	14	16

15. **Учебно-тематический план** раскрывает технологию изучения Программы, определяет последовательность тем и количество часов на каждую из них. В учебно-тематическом плане обозначены разделы и темы Программы с определением количества отведенных на их изучение часов, с разбивкой на теоретические и практические часы (Приложение №4)

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по боксу

Бокс - один из древнейших видов спорта. В настоящее время самый популярный 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 и т.д. 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 8x8 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.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. 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. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией.

Подготовка боксера - многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп. Данная программа включает в себя весь комплекс параметров подготовки спортсменов и отражает периодизацию тренировки - от начальной подготовки до совершенствования спортивного мастерства.

Изучение программного материала рассчитано на трех этапах спортивной подготовки: начальной подготовки (НП), учебно-тренировочном (УТ) и этапе совершенствовании спортивного мастерства (ССМ). Продолжительность обучения составляет:

- на этапе начальной подготовки - 2-3года,
- на учебно-тренировочном этапе - 5 лет,
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений.

Спортивные дисциплины согласно Всероссийскому реестру видов спорта

бокс (номер-код вида спорта 025 000 86 11Я)

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	025	055	1	8	1	1	Д
Весовая категория 36 кг	025	055	1	8	1	1	Д
Весовая категория 38 кг	025	004	1	8	1	1	Д
Весовая категория 38,5 кг	025	001	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 40 кг	025	002	1	8	1	1	Н
Весовая категория 42 кг	025	057	1	8	1	1	Н
Весовая категория 44 кг	025	005	1	8	1	1	Н
Весовая категория 46 кг	025	006	1	8	1	1	Н
Весовая категория 47,627 кг	025	036	1	8	1	1	Л
Весовая категория 48 кг	025	007	1	8	1	1	С
Весовая категория 48,988 кг	025	037	1	8	1	1	Л
Весовая категория 49 кг	025	008	1	6	1	1	А
Весовая категория 50 кг	025	009	1	8	1	1	Н
Весовая категория 50,802 кг	025	038	1	8	1	1	Л
Весовая категория 51 кг	025	010	1	6	1	1	Б
Весовая категория 52 кг	025	011	1	6	1	1	Ф
Весовая категория 52,163 кг	025	039	1	8	1	1	Л
Весовая категория 53,525 кг	025	040	1	8	1	1	Л
Весовая категория 54 кг	025	012	1	8	1	1	С
Весовая категория 55,225 кг	025	041	1	8	1	1	Л
Весовая категория 56 кг	025	013	1	6	1	1	А
Весовая категория 57 кг	025	014	1	6	1	1	Я

Весовая категория 57,153 кг	025	042	1	8	1	1	Л
Весовая категория 58,967 кг	025	043	1	8	1	1	Л
Весовая категория 59 кг	025	015	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 60 кг	025	016	1	6	1	1	Я
Весовая категория 61,235 кг	025	044	1	8	1	1	Л
Весовая категория 63 кг	025	018	1	6	1	1	Ф
Весовая категория 63,503 кг	025	045	1	8	1	1	Л
Весовая категория 64 кг	025	019	1	6	1	1	Я
Весовая категория 65 кг	025	020	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 66 кг	025	021	1	8	1	1	Н
Весовая категория 66,678 кг	025	046	1	8	1	1	Л
Весовая категория 67 кг	025	059	1	8	1	1	Д
Весовая категория 68 кг	025	022	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 69 кг	025	023	1	6	1	1	Я
Весовая категория 69,850 кг	025	047	1	8	1	1	Л
Весовая категория 70 кг	025	024	1	8	1	1	Н
Весовая категория 72 кг	025	025	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 72,574 кг	025	048	1	8	1	1	Л
Весовая категория 75 кг	025	026	1	6	1	1	Я
Весовая категория 76 кг	025	027	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 76,203 кг	025	049	1	8	1	1	Л
Весовая категория 76+ кг	025	028	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 79,378 кг	025	050	1	8	1	1	Л
Весовая категория 80 кг	025	029	1	8	1	1	Н
Весовая категория 80+кг	025	030	1	8	1	1	Н
Весовая категория 81 кг	025	031	1	6	1	1	Я
Весовая категория 81+ кг	025	032	1	8	1	1	Б
Весовая категория 90 кг	025	053	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 90+кг	025	054	1	8	1	1	Ю
Весовая категория 90,718 кг	025	051	1	8	1	1	Л
Весовая категория 90,718+кг	025	052	1	8	1	1	Л
Весовая категория 91 кг	025	033	1	6	1	1	А
Весовая категория 91+ кг	025	034	1	6	1	1	А
Командные соревнования	025	035	1	8	1	1	Л
Интерактивный бокс	025	060	2	8	1	1	Л

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки по виду спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду 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 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 всероссийского уровня.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие ринга;
- наличие груш;
- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 5 к Программе);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 7 к Программе);
- 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.

Учебно-тренировочные занятия с обучающимися Учреждения проходят на спортивных базах по адресу:

г. Кимры, ул. Баклаева, 11 (зал бокса);

18. 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 «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденный приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135)² 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), этапе совершенствования 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).

Необходимым кадровым условием является непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Организации по виду спорта «бокс». Непрерывность профессионального развития обеспечивается проведением следующих образовательных мероприятий:

Мероприятия профессионального развития тренеров-преподавателей

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения
1	Проведение учебно-тренерских советов	1 раз в квартал
2	Проведение мастер-классов	1 раз в год
3	Проведение учебно-тренерских семинаров	1 раз в год
4	Проведение аттестации тренеров-преподавателей	1 раз в 3 года

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

² с изменениями, внесенными приказом Минтруда России от 12.12.2016 № 727н (зарегистрирован Минюстом России 13.01.2017, регистрационный № 45230).

Нормативные правовые акты

1. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ». <http://www.consultant.ru>
2. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки». <http://www.consultant.ru>
4. Приказ Минспорта России от 22 декабря 2022 г. № 1357 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».
5. Приказ Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»
6. Всероссийский реестр видов спорта. Раздел II. Виды спорта, развиваемые на общероссийском уровне. <http://www.minsport.gov.ru>
7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 11.01.2022 № 6 "Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)". <http://www.consultant.ru>
8. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554). <http://www.consultant.ru>

Теоретическая литература

1. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012.
2. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акоюн и др. – М.: Советский спорт, 2005.
3. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д., М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.

5. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П.Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012.
7. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: ОлимпияПресс, 2004.
8. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г.
9. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979.
10. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998.
11. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2004.
12. Клещев В.Н. Бокс: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006.
13. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев:

Перечень Интернет-ресурсов

1. Библиотека международной спортивной информации: <http://bmsi.ru>;
2. Всероссийская федерация бокса: <https://rusboxing.ru>
3. Минспорта РФ: <http://www.minsport.gov.ru/sport>.

Годовой учебно-тренировочный план

№п/ п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки и		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства
Первый год	Второй, третий год	Первый год	Второй, третий год	Четвертый, пятый год			
Недельная нагрузка в часах							
4,5	6	12	12	16	20		
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
2		3			4		
1.	Общая физическая подготовка	105	112	138	125	125	125
2.	Специальная физическая подготовка	32	56	99	105	166	208
3.	Спортивные соревнования			18	20	41	42
4.	Техническая подготовка	70	100	218	220	291	343
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	35	112	112	149	250
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0	15	18	30	31
7.	Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия. Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	9	24	24	30	41
Общее количество часов в год		234	312	624	624	832	1040

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 соответствии с календарным планом Федерации лёгкой атлетики, участие в судейских семинарах, сдачей зачетов и экзаменов, с дальнейшим присвоением квалификационной категории спортивный судья. 	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровьесбережение		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	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; - формирование здорового образа жизни среди обучающихся.	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); - сочетание разностороннего внешнего, физиотерапевтического воздействия воды и воздуха путем гидропроцедур, суховоздушных бань(сауны), массажа.	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),	В течение года

	соревнованиях и иных мероприятиях)	награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; - использование символики Тверской области для спортивной экипировки; - пропаганда традиций российского спорта.	
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

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

Этап подготовки	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер- преподаватель	1-2 раза в год
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера- преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	10-12 лет «Онлайн-курс по ценностям чистого спорта» 13 лет и старше «Антидопинговый онлайн-курс»	Спортсмен с 10 лет	1 раз в год
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению

	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер- преподаватель	1-2 раза в год
Этап совершенствования спортивного мастерства,	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Антидопинговый онлайн-курс»	Спортсмен	1 раз в год
	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА, ответственный за антидопинговое обеспечение в учреждении	1-2 раза в год

Учебно-тематический план

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

	тактики вида спорта			
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈14/20	июнь	Понятливость. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	≈600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈70/107	май	Понятливость. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

	Психологическая подготовка	≈60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность	≈200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.

	<p>Восстановительные средства и мероприятия</p>	<p>в переходный период спортивной подготовки</p>	<p>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</p>
--	---	--	--

**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 «EZ-образный»	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.	Перекладина 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.	Ринг боксерский	комплект	1
35.	Секундомер механический	штук	2
36.	Секундомер электронный	штук	1
37.	Скакалка гимнастическая	штук	15
38.	Скамейка гимнастическая	штук	5
39.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
40.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
41.	Стенка гимнастическая	штук	6
42.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
43.	Татами из пенополиэтилена «досянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
44.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
45.	Урна-плевательница	штук	2
46.	Часы информационные	штук	1
47.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Приложение № 6
к программе по виду спорта
«бокс»

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		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
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	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5

	соревновательные										
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

Приложение № 7
к программе по виду спорта
«бокс»

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Контрольно-переводные нормативы для этапа НП 1 года обучения в НП 2-3 года обучения

Физические качества	Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовленности	10-11 лет		12-13 лет		Баллы
		юноши	девушки	юноши	девушки	
Выносливость	Бег 1000м (мин. сек.)	6,00	6,20	-	-	Прошедшие дистанцию получают 1 балл, сошедшие с дистанции получают 0 баллов
	Бег 1500м (мин. сек.)	-	-	8,10	8,50	
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	11-12	6	13-14	8	Выполнившие минимальное количество получают 1балл, + 1 балл за каждое последующее повторение и сантиметр
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+2,+3	+3,+4	+4,+5	+5,+6	Выполнившие минимальное количество получают 1балл, + 1 балл за каждое последующее повторение и сантиметр
	Подтягивание из виса на высокой перекладине			+4		Выполнившие минимальное количество получают 1балл, + 1 балл за каждое последующее повторение и сантиметр
	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см				10	Выполнившие минимальное количество получают 1балл, + 1 балл за каждое последующее повторение и сантиметр
	Метание мяча весом 150г	19-20	13-15	25-26	16-18	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130-140	120-130	150-160	135-150	Выполнившие норматив по минимальной дистанции получают -1 балл, + 1 балл за каждый сантиметр, сек. от минимальной дистанции.
	Бег 60м	-	-	10,8	11,1	
	Бег 30м	6,1	6,3	-	-	Выполнившие норматив по минимальной дистанции получают -1 балл, + 1 балл за каждый сантиметр, сек. от минимальной дистанции.
	Челночный бег 3x10 м	9,6-9,4	9,9-9,7	9,0-8,8	10,4-10,0	Выполнившие норматив по минимальной дистанции получают -1 балл, + 1 балл за каждый метр, сек. от минимальной дистанции.
	ИП –стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу –вперед двумя руками	6-7	5-6	8-9	7-8	

**Контрольно-переводные нормативы УТЭ 3 года обучения
для учебно-тренировочного этапа до 4-5 года обучения**

Физические качества	Контрольно-переводные нормативы по общей и специальной физической подготовленности	10-11 лет		12-13 лет		Баллы
		юноши	девушки	юноши	девушки	
Выносливость	Бег 2000м (мин. сек.)	8,0,5-8,00	8,29-8,19	8,00-7,5	8,18-8,00	Прошедшие дистанцию получают 1 балл,
						сошедшие с дистанции получают 0баллов
Силовая выносливость	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	18-19	9-11	19-20	10-13	Выполнившие минимальное количество получают 1балл, + 1 балл за каждое последующее повторение и сантиметр
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	+5,+7	+6,+8	+7,+9	+8,+11	Выполнившие минимальное количество получают 1балл, + 1 балл за каждое последующее повторение и сантиметр
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	4-6	-	7-9	-	Выполнившие минимальное количество получают 1балл, + 1 балл за каждое последующее повторение и сантиметр
	Метание мяча весом 150г	24-26	16-18	26-28	18-20	
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	150-160	135-140	160-175	150-160	Выполнившие норматив по минимальной дистанции получают -1 балл, + 1 балл за каждый сантиметр, сек. от минимальной дистанции.
	Бег 60м	10,4-10,2	10,9-10,7	10,1-9,9	10,6-10,4	
	Челночный бег 3x10 м	9,0-8,9	10,4-10,2	8,9-8,6	10,2-10,0	Выполнившие норматив по минимальной дистанции получают -1 балл, + 1 балл за каждый метр, сек. от минимальной дистанции.
	Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта	27,0-26,8	28,0-27,8	26,7-26,4	27,8-27,5	
	ИП –стоя на полу, держа тело прямо. Произвечти удары по боксерскому мешку за 8 сек (кол. раз)	26-28	23-24	28-30	24-26	
	ИП –стоя на полу, держа тело прямо. Произвечти удары по боксерскому мешку за 3 мин (кол. раз)	244-246	240-242	246-250	243-246	

Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
До трех лет	спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Свыше трех лет	спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»