

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА
ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА № 5 г. ТУАПСЕ МУНИЦИПАЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ ТУАПСИНСКИЙ РАЙОН**

ПРИНЯТО
на заседании педагогического
совета МБУ ДО СШОР № 5
г. Туапсе МО Туапсинский район
протокол № 1
от « 10 » сентября 2023 года

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО
СШОР № 5 г. Туапсе
МО Туапсинский район
А.А. Караказян
от « 16 » марта 2023 года



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

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта « бокс », утвержденным приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 года №1055 и примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта « бокс », утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2022 года № 1357

Срок реализации программы - 4 года

г.Туапсе

2023

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ограничен;
- на этапе высшего спортивного мастерства – не ограничен.

СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	5
1.	Предназначение дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по виду спорта « бокс »	
2.	Цель Программы	
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6-7
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	
4.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
5.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	8-9
	Учебно-тренировочные занятия	9-11
	Учебно-тренировочные мероприятия	
	Спортивные соревнования	11-13
6.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс»	13-16
7.	Календарный план воспитательной работы	17-19
8.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18-22
9.	Планы инструкторской и судейской практики	23-25 24
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	25-28
III .	Система контроля	28-31
11.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	
11.1.	На этапе начальной подготовки.	
11.2.	На учебно-тренировочном этапе спортивной специализации	
11.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	
11.4.	На этапе высшего спортивного мастерства	
12.	Оценка результатов освоения Программы	31-32

13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной классификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	32-40
IV.	Рабочая программа по виду спорта «настольный теннис»	
14.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	41-49
15.	Учебно-тематический план	49-54
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	54
16.	К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта « бокс »	55-58
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	
17.	Материально-технические условия реализации Программы	58-61
18.	Кадровые условия реализации Программы	61-62
19.	Информационно-методические условия реализации Программы	63-64

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва №5 г. Туапсе (далее – МБУ ДО СШОР). Программа разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России 22 ноября 2022 года № 1055 (далее – ФССП).

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.

Программа предполагает решение следующих задач:

- всестороннее физическое и нравственное развитие обучающихся;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд района, Краснодарского края, Российской Федерации по виду спорта « бокс »;
- выявление, поддержка и развитие способностей и талантов у детей и молодежи, направленных на самоопределение и профессиональную ориентацию обучающихся ;
- развитие детско-юношеского и массового спорта среди различных групп населения;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия в спортивных мероприятиях, включая соревнования по виду спорта « бокс » ;
- разработка индивидуальных планов спортивной подготовки спортсменов, находящихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности учреждения, режимы учебно-тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;

- принцип вариативности – предусматривает вариативность программного материала для практических занятий в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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».

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

Продолжительность спортивной подготовки установлена ФССП и составляет :

- на этапе начальной подготовки - 3 года ;
- на учебно-тренировочном этапе(этапе спортивной специализации)-5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - без ограничений;
- на этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

На *этап начальной подготовки* зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления (9 лет), а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической подготовке и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

На *учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются подростки не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке, а также иметь спортивные разряды для зачисления в группы на данном этапе.

На *этап совершенствования спортивного мастерства* зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта и успешно сдавшие соответствующие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

На *этап высшего спортивного мастерства* зачисляются обучающиеся не моложе 16 лет, имеющие звание мастера спорта России, мастера спорта России международного класса, успешно сдавшие соответствующие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке.

Возраст спортсменов не ограничивается при стабильности их результатов, соответствующих требованиям данного этапа подготовки.

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований,

спортсмены сдают контрольно-переводные нормативы по общей физической и специально-физической подготовке.

По результатам сдачи контрольно -переводных нормативов осуществляется перевод спортсменов на следующий год этапа подготовки.

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки , возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, представлены (Таблица №1.)

Таблица 1

Этап спортивной подготовки	Срок реализации спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)*	Максимальная наполняемость (человек)*
Этап начальной подготовки	3	от 9	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	от 12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)	бессрочно	от 14	4	8
Этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)	бессрочно	от 16	1	2

Примечание:* Минимальный количественный состав группы определяется в соответствии с приложением №1 к ФССП по боксу (№ 1055 от 22.11.2022 г.) *Максимальный количественный состав группы определяется в соответствии со спецификой вида спорта и приказа Минспорта России № 634 от 03.08.2022 г .« Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки. »

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .

С учетом специфики вида спорта бокс определяются следующие особенности тренировочной работы :

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки , а также планирование учебно -тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями.

В зависимости от условий организации занятий, а также условий поведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта бокс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Перевод обучающихся на следующие этапы спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливается уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, уровнем спортивных результатов и выполнением объемов тренировочных нагрузок.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» представлены (Таблица № 2)

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются :
УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ :

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам подготовки;
- учебно-тренировочные мероприятия ;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика ;
- восстановительные мероприятия ;
- медико-биологические мероприятия
- работа по планам самостоятельной подготовки

-тестирование и контроль.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях кроме основного тренера-преподавателя допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта бокс, а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Расписание учебно-тренировочных занятий (тренировок) утверждается после согласования с тренерским составом в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха спортсменов, с учетом их занятий в образовательной организации и других учреждениях.

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп, при этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы (максимальный количественный состав объединенной группы не должен превышать двукратного количества обучающихся группы с наибольшим показателем наполняемости в соответствии с Таблицей №1).

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться во время учебно-тренировочного процесса, а также в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов ;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) -трех часов ;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ

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

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

Учебно-тренировочный процесс в организации с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января по 31 декабря.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 20.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21.00 часов.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся :

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных 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.

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий рекомендуется определять в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий (Таблица № 3.)

Таблица 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных сборов 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	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, Кубкам России.	-	14	18	21

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

Порядок организации и проведения учебно-тренировочных мероприятий устанавливается в соответствии с положением об организации и проведении учебно-тренировочных мероприятий Организации.

СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ:

Функции соревнований в боксе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как

эффективная форма подготовки спортсмена и контроля за ее эффективностью, а также отбора спортсменов для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

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

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- 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;

- прохождение предварительного соревновательного отбора ;

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

Обучающиеся и лица, осуществляющих спортивную подготовку, направляются 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.

Документом, подтверждающим участие в спортивных соревнованиях, является официальный протокол спортивных соревнований, заверенный печатью организаторов.

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «бокс» представлены (Таблице № 4.)

Таблица 4

Объемы соревновательной деятельности

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

6. Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс»

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта « бокс » (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоении по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Организацией ежегодно на 52 недели (в астрономических часах). Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно- тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов. Представленные в учебном плане мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом , рассчитанным в соответствии с требованиями ФССП к соотношению видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (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 (Таблица № 5.)

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		10-20	10-20	8-16	8-16	4-8	1-1
				Соотношение видов подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки			
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39	30-38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	4-18	10-25	18-27	22-30	26-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10
Общее количество астрономических часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШОР №5 ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем

разрабатывается годовой учебно-тематический план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в нее обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться. При этом объем нагрузки рассчитывается с учетом требований указанных в Таблице №5 Программы.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **минимально** допустимое общее количество часов в год (Таблица №6)

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (час)	89-105	112-131	104-115	125-142	125-146	112-125
2.	Специальная физическая подготовка (час)	25-35	50-60	83-109	141-183	177-229	225-275
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	-	10-21	25-42	31-52	37-62
4.	Техническая подготовка (час)	52-70	100-109	182-213	275-333	322-406	374-474
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	12-28	16-37	52-130	150-225	229-312	324-424
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	5-16	17-33	21-42	25-50
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	2-7	3-9	10-21	17-33	42-62	100-125
Общее количество часов в год с учетом периода активного отдыха по индивидуальным планам самостоятельной подготовки.		234	312	520	832	1040	1248

Соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса, выраженное в часах и рассчитанное на **максимально** допустимое общее количество часов в год (Таблица №7)

Таблица № 7.

№ п/п	Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (час)	119-140	150-175	146-160	140-159	150-175	150-166
2.	Специальная физическая подготовка (час)	34-48	70-79	116-153	159-206	212-275	230-366
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	-	15-29	28-47	37-62	50-83
4.	Техническая подготовка (час)	69-94	133-145	255-299	309-375	387-487	499-632
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	16-37	17-75	73-182	168-253	275-374	433-566
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	7-22	19-37	25-50	33-67
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	3-9	4-15	15-29	19-37	50-75	133-166
Общее количество часов в год с учетом периода активного отдыха по индивидуальным планам самостоятельной подготовки .		312	416	728	936	1248	1664

7. Календарный план воспитательной работы

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

обучающегося. Важнейшим условием успешного осуществления воспитательной работы с обучающимися является единство воспитательных действий. Направленное формирование личности юного спортсмена – итог комплексного влияния многих факторов социальной системы воспитания, в том числе семьи, школы, основного коллектива, членом которого является спортсмен, педагога, других лиц и организаций, осуществляющих воспитательные функции.

При планировании воспитательной работы необходимо определить цель и избрать комплекс средств и методов, ведущих к ее достижению; рассчитать время, необходимое для их использования; разработать тематическую последовательность воспитательных воздействий на обучающихся в отдельных учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях, распорядке жизни спортсмена; определить методическую последовательность воспитательных воздействий (содержание бесед, требований, указаний, подбор упражнений и т.п.).

Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности обучающихся, реальных условий деятельности Организации.

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Таблица №8)

Таблица 8

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - 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	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и	В течение года

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора спортсменов	

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

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

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

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Целью планирования антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

Антидопинговые мероприятия включают:

1. Ознакомление тренерско-преподавательского состава с положениями основных действующих антидопинговых документов (антидопинговые правила, Кодексы, Международные стандарты, система антидопингового администрирования и менеджмента);

2. Предоставление обучающимся информации обо всех аспектах допинг - контроля:

- знание антидопинговых правил и последствий, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещённых в соревновательный и внесоревновательный периоды; знания по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

3. Ознакомление с основами профилактической работы по применению допинга обучающимися;

4. Ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

5. Проведение антидопинговой пропаганды среди детей, подростков, молодежи;

6. Проведение информационно-образовательной работы в области борьбы с допингом в спорте с обучающимися, их родителями и персоналом учреждения;

7. Пропаганда средств физкультурно-спортивной деятельности в профилактике наркомании и допинга в спорте, увеличение числа детей, подростков и молодежи, ведущих активный досуг и здоровый образ жизни (Таблица №9).

Таблица № 9.

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

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

				проверке препаратов
	7. Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификата		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях
	4. Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Ответственность спортсмена/персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и получение сертификата		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений Антидопинговых правил», «Ответственность спортсмена/персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1-3 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач Организации является подготовка обучающихся к роли помощника тренер-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Обучающиеся тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. Обучающиеся должны вместе с тренером-преподавателем проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Обучающиеся этапа совершенствования спортивного мастерства должны

самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Принимать участие в судействе спортивных соревнований в роли судьи. Для спортсменов, начиная с этапа спортивного совершенствования, итоговым результатом является выполнение требований на присвоение категории спортивного судьи по боксу.

Обучающиеся высшего спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогать обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. Третья судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет. Для присвоения третьей судейской категории (3К) необходимо выполнить требования к прохождению теоретической подготовки и требования к сдаче квалификационного экзамена без выполнения требований к прохождению практики судейства.

Первая судейская категория (1К) присваивается гражданам Российской Федерации, имеющим спортивное звание МСМК или МС по виду спорта «бокс» после участия в семинаре по подготовке судей 1К и сдачи квалификационного зачета без выполнения требований к прохождению практики судейства.

Таблица № 10.

Планы инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Сроки проведения	Ответственный
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет	2. Беседы на тему «судейская коллегия, её состав и обязанности; права и обязанности судей, участников, тренеров, руководителей команд; оценка достижений в боксе»	весь период	Тренер-преподаватель
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше трех лет	1. Помощь тренерскому составу при проведении контрольных соревнований и при приёме контрольно-переводных нормативов и промежуточной аттестации, в качестве ассистентов, судей, секретарей. 2. Ознакомление с правилами организации и проведения соревнований, подготовка мест	весь период	Тренер-преподаватель, инструктор-методист ФСО

	занятий и соревнований. 3. Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов бокса. 4. Участие в организации и проведении, а также в судействе соревнований проводимых учреждением в течении календарного года, приобретая инструкторские и судейские навыки.		
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. 2. Участие в организации и проведении, а также в судействе соревнований различного уровня, приобретая инструкторские и судейские навыки. 3. Прохождение официального судейского семинара, проводимого РСОО «ФТА КК» на присвоение категории спортивного судьи и сдачи тестирования.	весь период	Тренер-преподаватель, инструктор-методист ФСО

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий применения восстановительных средств

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки обучающихся заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы выбора средств и методов тренировки, нормирования учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений. Величина учебно-тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Средства восстановления подразделяют на три типа: *педагогические, медико-биологические и психологические.*

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии с приказом министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 г. №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 и дополнениями).

Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном учебно-тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Дополнительными педагогическими средствами могут быть переключение с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий.
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение обучающихся является составной частью спортивной подготовки и состоит из комплекса мероприятий, направленных на восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, включающих медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья обучающихся, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленными законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

- восстановление работоспособности и здоровья обучающихся, медицинские вмешательства;
- систематический контроль состояния здоровья обучающихся;
- мероприятия психологического характера;
- обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами (фармакологическое и

инструментальное сопровождение) научные исследования в области спортивной медицины.

В спортивном мире медико-биологическое обследование по-другому называют *комплексным контролем* (КК). Комплексный контроль – это получение наиболее полной объективной информации о здоровье и подготовленности каждого обучающегося.

Медико-биологические средства восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна. Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для обучающегося промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после учебно-тренировочного занятия. В учебно-тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно-тренировочных поединков.

Методические рекомендации.

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

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения обучающихся, а также объективные показатели контроля в учебно-тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном его построении.

Чаще всего травмы бывают при скоростных нагрузках, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям.

Основные причины – локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать тренировочный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление, растягивание и массаж;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача.

Восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем:

- чередованием учебно-тренировочных дней и дней отдыха;
- постепенным возрастанием объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок;
- проведением занятий в игровой форме.

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости учебно-тренировочных нагрузок. В тех случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путём, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

Примерный план применения восстановительных средств представлен (Таблица 11.)

Таблица 11

План применения восстановительных средств

Время проведения	Средства восстановления
После утренней тренировки	- гигиенический душ, - влажные обтирания с последующим растиранием сухим полотенцем
После тренировочных нагрузок	- гигиенический душ комплексы средств, рекомендуемые врачом индивидуально - массаж, УВЧ-терапия, теплый душ - сауна, массаж - аутогенная или психомышечная, или психорегулирующая, психофизическая, идеомоторная и ментальная тренировка

III. Система контроля

Осуществление комплексного контроля учебно-тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности обучающихся на всех этапах подготовки является обязательным разделом Программы. Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок на организм при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию учебно-тренировочного процесса. Основными нормативами на этапах многолетнего учебно-тренировочного процесса являются:

- рациональная организация режима дня;
- общая посещаемость тренировок;
- уровень и динамика спортивных результатов;
- участие в соревнованиях;
- нормативные требования спортивной квалификации;
- теоретические знания.

На каждом этапе многолетней спортивной подготовки осуществляется методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики функционального состояния с учетом успешности социализации обучающегося, его возрастных особенностей.

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта « бокс »;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта « бокс » и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

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

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства

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

11.4 На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнять план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений Правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

12. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), утверждается локальным актом Организации до начала проведения аттестации и охватывает следующие направления:

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

После каждого года спортивной подготовки на этапах подготовки, для проверки результатов освоения программы, выполнения нормативных требований, обучающиеся сдают нормативы *итоговой аттестации*. По результатам сдачи нормативов итоговой аттестации осуществляется перевод обучающихся на следующий этап или год этапа подготовки реализации программы.

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) проводятся в виде промежуточной аттестации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год (май - июнь) и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов, а также результатов выступлений на официальных спортивных соревнованиях.

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, ловкости, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данного вида спорта физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценка целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических действий и мышления (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся на основе выполнения комплексов контрольных упражнений, а также с учетом результатов участия в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки определяют возможность зачисления на этап спортивной подготовки и перевода обучающихся с этапа спортивной подготовки на этап спортивной подготовки по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта « бокс ».

Прием, перевод и отчисление обучающихся осуществляется на основании локальных актов Организации.

Прием осуществляется на основании результатов индивидуального отбора, который заключается в выявлении у поступающих физических и психологических способностей, двигательных умений, необходимых для освоения Программы. Для проведения индивидуального отбора поступающих, проводится тестирование в форме сдачи контрольных нормативов по ОФП и СФП, а также анкетирования и консультации в порядке, установленном ее локальными нормативными актами.

Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: обучающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода)).

Ежегодно приказом Организации утверждаются сроки проведения аттестации и состав аттестационной комиссии. Явка на прохождение аттестации обязательна для всех обучающихся.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды/звания) для зачисления и перевода по этапам спортивной подготовки в соответствии с ФССП (Таблицы № 12-15) (обязательные нормативы).

Таблица № 12.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6.2	6.4	-	-
1.2.	Бег 1000 м	мин,с	6.10	6.30	5.50	6.20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Метание мяча весом 150 г	м	не меее		не менее	
			19	13	24	16

1.7	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1	Бег 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег 1500 м	мин,с	8,20	8,55	8,05	8,29
2.3.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.4.	Подтягивание из виса на низкой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.5	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
2.9.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6

3. Нормативы специальной физической подготовки

3.1.	Исходное положение-стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях .бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

Таблица №13

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1	Бег 60 м	с	не более	
			10.4	10.9
1.2.	Бег 1500 м	мин,с	не менее	
			8.05	8.29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
1.8	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+5	+6
2. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1	Бег 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег 2000 м	мин,с	не более	
			9,40	11,40
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег 100 м	с	не более	
			14,3	10.9
3.2	Бег 2000 м	мин,с	не менее	
			-	11.20
3.3	Бег 3000 м	мин,с	не менее	
			14.30	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.8	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			-	18.00
3.9	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			25.30	-
3.10	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.11	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
3.12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.13	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Исходное положение -стоя на полу, держа тело прямо .Произвести удары по боксерскому мешку(за 8 с.)	количество раз	не менее	
			26	23
4.2.	Исходное положение -стоя на полу ,держа тело прямо. Произвести удары	количество раз	не менее	
			244	240

	по боксерскому мешку(за 3 мин)			
4.3	Челночный бег 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	10
5. Уровень спортивно квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивно подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – « третий юношеский спортивный разряд», « второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд »		
5.2	Период обучения на этапе спортивно подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – « третий спортивный разряд», « второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд »		

Таблица №14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
1. Нормативы специальной физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1	Бег 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег 2000 м	мин,с	не более	
			4,10	10,00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1	Бег 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег 2000 м	мин,с	не менее	
			-	9,50
2.3	Бег 3000 м	мин,с	не менее	
			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.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.7	Прыжок в длину с места толчком	см	не менее	

	двумя ногами		230	185
2.8	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			-	16.30
2.9	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			23.30	-
2.10	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
2.11	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
2.12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.13	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2	Бег 2000 м	мин,с	не менее	
			-	10,50
3.3	Бег 3000 м	мин,с	не менее	
			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	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.8	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			-	17,30
3.9	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			22,00	-
3.10	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
3.11	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
3.12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.13	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение -упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3	Исходное положение -упор присев. Выпрыгивание в верх. 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			

	держит тело прямо .Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	303	297
5. Уровень спортивно квалификации				
5.1.	Спортивный разряд « кандидат в мастера спорта »			

Таблица №15

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

1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1	Бег 100 м	с	не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег 2000 м	мин,с	не менее	
			-	9,50
1.3	Бег 3000 м	мин,с	не менее	
			12,40	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.8	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			-	16.30
1.9	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			23.30	-
1.10	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.11	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
1.12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.13	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1	Бег 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2.	Бег 2000 м	мин,с	не менее	
			-	10,50
2.3	Бег 3000 м	мин,с	не менее	
			12,00	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2

2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.8	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			-	17,30
2.9	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			22,00	-
2.10	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
2.11	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
2.12	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
2.13	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Челночный бег 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2	Исходное положение -упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.3	Исходное положение -упор присев. Выпрыгивание в верх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4	Исходное положение -стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с.)	количество раз	не менее	
			32	30
3.5	Исходное положение -стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку(за 3 мин)	количество раз		
			321	315
4. Уровень спортивно квалификации				
4.1.	Спортивное звание « мастер спорта России »			

IV. Рабочая программа по виду спорта « бокс»

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

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а учебно-тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена.

Индивидуальный объём и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- в каникулярный период и праздничные дни;
- в соревновательный период и во время учебно-тренировочных мероприятий;
- в период нахождения тренера в отпуске или командировке;

В период активного отдыха в переходном периоде спортсмен может тренироваться самостоятельно по индивидуальному плану. Продолжительность такой подготовки может быть от 7 до 10 дней, после главных соревнований в году до двух недель.

Индивидуальный план формируется личным тренером-преподавателем для каждого спортсмена и оформляется в документальном виде.

На учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) в каникулярный период и праздничные дни, в соревновательный период и во время учебно-тренировочных мероприятий, в период нахождения тренера-преподавателя в отпуске или командировке, учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с планами самостоятельной работы. План самостоятельной работы заполняется тренером-преподавателем заранее, а после выполнения план заверяется подписью тренера-преподавателя и спортсменов и прикладывается к журналу учета работы спортивной группы.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная квалификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость на производстве или учебе и т.д.

Объем и интенсивность учебно-тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренированность), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье.

При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку, тренер-преподаватель определяет:

- объем и интенсивность нагрузки;
- нагрузку в каждом упражнении;
- длительность и темп выполнения упражнений;

- количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях. При этом обязательно учитывается нагрузка на предыдущих занятиях и степень восстановления после них.

После того как определенно общее направление учебно-тренировочного процесса в годичном цикле, т.е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки, а также количество и сроки соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

Физическая подготовка (ФП) – педагогический процесс, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей организма, улучшение двигательных способностей, способствующий более быстрому освоению специальных умений и навыков. Физические (двигательные) качества – это сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др. Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. Физические упражнения прямого влияния должны быть сходны по координации и характеру с движениями и действиями в избранном виде спорта. Если к косвенным упражнениям для боксера можно отнести такие, как прыжки, гребля, плавание, лыжи, то к прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными мячами и подобные другие.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. В круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки

должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка. Среди специально-подготовительных упражнений в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но в то же время способствует развитию ряда других качеств. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость и т. д.

Развитие силовых способностей

Мышечная сила – одно из важнейших физических качеств боксера. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость. Большое разнообразие движений боксера с определенными задачами привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент силы. Характерное проявление силы у боксера — в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени. Поэтому говорят о проявлении «взрывной» силы и о силовой выносливости. Таким образом, у боксеров проявляются силовые качества в сочетании с быстротой и выносливостью. Проявление этих качеств зависит от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям. Во время тренировок и боев боксер производит большое количество скоростных действий, поэтому можно говорить о специфике его силовой подготовленности.

Режимы проявления силы: преодолевающий, уступающий и статический. Для воспитания силовых качеств используются следующие средства:

- упражнения, выполнение которых отягощено массой собственного тела;
- упражнения с внешним отягощением (набивные мячи, гантели не более 1-5 кг);
- упражнения на различных тренажерных устройствах;
- статические упражнения на удержание заданной позы;
- упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору);
- упражнения с сопротивлением упругих предметов - эспандеров, резины.

Развитие быстроты

Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов. Скоростные способности – это возможность человека выполнять двигательные действия в минимальное время. Качество быстроты в спорте включает: собственно, скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность. Быстрота боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и

сложной реакции. Простая реакция в боксе – это ответ заранее известным движением на заранее известные, но внезапно появляющиеся действия противника. Во время боя «чистая» простая реакция почти не встречается, а только в процессе обучения и тренировки, когда действия боксеров обуславливаются. В бою проявляются сложные реакции двух типов: реакция на движущийся объект, т.е. на противника, и реакция выбора. В первом случае в доли секунды надо действовать ударами по передвигающемуся противнику, а, следовательно, находить нужную дистанцию, выбирать определенные технические средства и вместе с тем самому непрерывно двигаться. Во втором случае боксер реагирует своими действиями на действия противника, причем, как правило, успех зависит от преимущества в скорости, а сложность реакции выбора – от ситуаций, создаваемых действиями боксеров. Следует иметь в виду, что скоростные способности каждого человека специфичны. Боксер может очень быстро делать уклон назад и запаздывать с уклоном в сторону или быстро наносить прямой удар и значительно медленнее снизу и т. д. Точность реакции на движущийся объект совершенствуют параллельно с развитием ее быстроты. В обстановке боя требования к сложной реакции спортсменов очень велики: противник наносит различные удары как левой, так и правой рукой в самой неожиданной последовательности. Для достижения высокого скорости сложной реакции и обучении, и тренировке следует придерживаться педагогического правила: от простого к сложному, постепенно увеличивая количество упражнений. Например, сначала обучают защите в ответ на заранее обусловленный удар, затем предлагается реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т. д. Как уже было сказано, у боксеров быстрота связана с «взрывными» действиями, а они зависят от силовых качеств. Эти два качества взаимодействуют, частота взрывных действий определяется скоростной выносливостью.

Быстрому выполнению действий препятствует излишнее напряжение, которое возникает в начале формирования навыков; потом, по мере их совершенствования, быстрота увеличивается. При утомлении также возникают излишние напряжения, замедляющие выполнение уже заученных действий. Для развития быстроты целесообразно чередовать ускоренное выполнение упражнения с более плавным: например, нанесение серии ударов с одним или двумя акцентированными. Развитие и совершенствование скоростных качеств является одной из первостепенных задач в практике подготовки боксеров.

Развитие выносливости

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости боксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности, как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов. Выносливость можно определить, как способность противостоять утомлению. Во время тренировок и особенно боев организм боксера испытывает как физическое, так и умственное утомление (в результате напряженной деятельности анализаторов). В бою боксер решает тактические задачи, его анализаторы работают очень интенсивно, все время фиксируя движения

противника, боксер испытывает высокую эмоциональную нагрузку. Во время боя в активной работе участвуют не менее $2/3$ мышц, что вызывает большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения. Основой выносливости у боксеров является хорошая общая физическая подготовка, высокие аэробные и анаэробные возможности, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения. Специальная выносливость базируется на общей. Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами боксера. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего организма. Правильное дыхание боксера создает условия для развития выносливости. Быстрое восстановление позволяет уменьшить интервалы отдыха между повторениями работы, увеличить их число и выполнять активные действия на протяжении всего боя. На процесс утомления боксера влияют несколько факторов: интенсивность действий; частота их повторений; продолжительность действий; характер интервалов между ними; стиль и манера ведения боя противником; сила сбивающих факторов, в том числе и полученных ударов.

Учитывая все сказанное выше, можно сделать вывод, что выносливость является одним из главных компонентов мастерства боксера. Средства для развития выносливости у боксеров разнообразны и включают упражнения, обеспечивающие развитие специальной выносливости (переменный бег, перебрасывание набивного мяча в передвижении), координацию, скорость, точность.

Упражнения на боксерском мешке обеспечивают развитие специальной выносливости, частые «взрывные» действия в нанесении серии ударов э это быстрота, точность и сила и т. п.

Развитие гибкости

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия. Пассивная гибкость – это наибольшая амплитуда, которая может быть достигнута за счет внешней силы. У боксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм.

Гибкость способствует и быстроте сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе. Поэтому в разминку боксеров следует включать и упражнения на гибкость. Гибкость улучшается с возрастом, достигая наибольшего развития к 15 годам,

после чего некоторое время удерживается на одном уровне, а затем постепенно снижается.

Развитие ловкости

Ловкость – это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво (Н. А. Бернштейн), умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков. Ловкий боксер умело выбирает время и место для решительных ударных действий, использует положение защиты для контратак, своевременно уходит от ударов противника и остается неуязвимым. Чем больше арсенал технических средств у боксера, тем легче он овладевает и применяет в бою новые движения и действия, тем выше его ловкость. Для проявления ловкости боксер должен не только искусно владеть техникой и тактикой, но и обладать физическими качествами, такими как быстрота, сила, координация, выносливость, остро чувствовать время и пространство. Основной путь в воспитании ловкости – овладение новыми разнообразными техническими и тактическими навыками и умениями в разных ситуациях боя. Это приводит к увеличению запаса технических приемов и положительно сказывается на функциональных возможностях совершенствования спортивного мастерства.

Для воспитания ловкости (как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе боя) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Например, в учебном бою партнер меняет левостороннее положение на правостороннее или, ведя бой на контратаках, внезапно атакует с решительным наступлением и т. п.

Выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет боксера, поэтому в учебно-тренировочном процессе следует предусматривать соответствующие перерывы для отдыха. Из общефизических упражнений для боксера наиболее подходящими являются спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис), эстафеты. Боксеру надо уметь сочетать передвижение с атакующими и защитными действиями. При отсутствии точной координации он не сумеет активно действовать из разных положений, ориентироваться при постоянно сбивающих факторах, быстро восстанавливать потерянное равновесие. Существует множество упражнений для развития координации. Наиболее эффективными являются упражнения с партнером. Упражняясь в парах, следует учиться действовать из всех положений и стремиться создать во время защиты удобное исходное положение для нанесения ударов. Уровень координации определяется и в обманных действиях, в быстрых подходах к противнику во время атак и опережений его действий своими контратаками.

Сохранение равновесия. Боксер постоянно перемещается по рингу: на дальней дистанции более энергично, при сближении – небольшими шагами (для лучшей устойчивости). Передвижение связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции боксер ни находился, какими бы средствами ни вел бой, он все время старается сохранить равновесие, ибо от этого зависит эффективность ударов и защитных действий.

Каждый боксер вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног, наиболее выгодный способ балансирования массой тела и т. д. Если в ответственный момент боя равновесие нарушено, то даже при незначительном толчке боксер может упасть или, промахнувшись при поступательном движении вперед, «провалиться». Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний. При обучении и тренировке надо систематически уделять внимание передвижению, действиям в атаках и контратаках с сохранением устойчивого равновесия. При выполнении упражнений надо уделять основное внимание совершенствованию способности восстанавливать потерянное равновесие. К таким упражнениям относятся сбивание с площади опоры (в парах), ходьба и бег по бревну и др.

Расслабление мышц. Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если боксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими действиями раскрыться или «гоняться» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции. Когда действия боксера не совершенны, не автоматизированы, и боксер физически не подготовлен к длительному ведению боя, то скорость расслабления недостаточная, в результате чего мышца не успевает расслабляться. Чем больше глубина расслабления, тем лучше мышца отдыхает. Автоматизм в чередовании напряжений и расслаблений при быстро сменяющихся действиях является основным для повышения скорости в нанесении ударов, применении защит, увеличении специальной выносливости, улучшении точности движений, а, следовательно, и овладении навыками более сложных действий.

Тренер-преподаватель должен выяснить причину скованности действий боксера и не сводить ее только к техническим недостаткам, искать их в психологической подготовке и уровне тренированности, чтобы найти соответствующие средства и методические приемы для обучения боксера расслаблять мышцы в процессе действий. Вместе с расслаблением следует добиваться свободы движения.

14.1. Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта (спортивной дисциплине). Основная цель учебно-тренировочной работы – утверждение в выборе спортивной дисциплины и овладение основами техники. Целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки обучающихся. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Основными задачами на этапе является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей, подростков, постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития ;
- недостаточный общий объем двигательных навыков.

На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.) так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Годичный цикл учебно-тренировочной работы представляет собой сплошной подготовительный период. В работе с начинающими не ставится задача управления развитием спортивной формы. Ее структура -цепь стандартных микроциклов, и все микроциклы- просто учебно- тренирующие. В каждом из них должны дидактически правильно осуществляться обучение основам техники и тактики вида спорта, развитие различных двигательных качеств, т.е. планомерно решать задачи различных сторон спортивной подготовки, в конечном счете, обеспечивающие прочный фундамент общей подготовленности для дальнейшего спортивного совершенствования.

Двигательные навыки обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. При этом процесс освоения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность освоения упражнений находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств обучающихся. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей.

Соревновательная деятельность начинается на этапе начальной подготовки свыше двух лет обучения, что предоставляет возможность выполнения юношеских спортивных разрядов для перевода на учебно- тренировочный этап (спортивной специализации).

14.2 На учебно- тренировочном этапе (этапе спортивно специализации): основная цель учебно-тренировочной работы – это углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса и выявление индивидуальных способностей обучающихся. Основными задачами этапа является :укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся; улучшение скоростно-силовой подготовки с учетом формирования основных навыков, присущих боксу; создание интереса к занятиям боксом; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники ; постепенное подведение обучающихся к более высокому уровню учебно-тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой

подготовки обучающихся

Факторы, ограничивающие нагрузку :

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием ;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы ;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные направления подготовки. Этап является базовым для окончательного выбора будущей спортивной специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих учебно-тренировочных средств с учетом особенностей вида спорта « бокс». Этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированной учебно-тренировочной работой. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Образовательный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. К специальной подготовке целесообразно приступать с 12-14 лет. Специальная подготовка должна проводиться постепенно. В этом возрасте обучающимся нужно чаще выступать в контрольных спаррингах и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно- силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в учебно-тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности обучающегося;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе учебно-тренировочной работы имеют меньше возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки ;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства , следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений ; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями.

При планировании учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Участие в соревнованиях зависит от календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовывать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства. На этапах свыше трех лет обучения выполнять нормативы спортивных разрядов(взрослых) , «кандидата в мастера спорта » для перевода на этапы совершенствования спортивного мастерства.

14.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма и двигательного потенциала обучающихся. В основе формирования задач лежит выведение обучающегося на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебно- тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технико-тактической подготовленности ;
- освоение больших объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности ;
- достижение спортивных результатов на уровне « кандидат в мастера спорта »

Поэтому особое внимание в процессе спортивного совершенствования следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов организационных форм учебно-тренировочной работы с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков .

14.4. На этапе высшего спортивного мастерства происходит максимальная реализация возможностей организма и двигательного потенциала обучающегося. В основе формирования задач лежит выведение спортсмена на наивысший уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учено-тренировочного процесса:

- совершенствование индивидуальной техники бокса и индивидуальных физических качеств;
- повышение индивидуальной технико-тактической подготовленности;
- освоение предельных учено-тренировочных нагрузок ;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне « мастера спорта России», « Заслуженного мастера спорта » ;
- выход на уровень лучших спортсменов (участие в чемпионатах Европы, мира)
- удержание наивысших спортивных результатов.

Знания учебно-тематического материала тренер-преподаватель доводит до обучающихся во время тренировки и в специально отведенные часы теоретических занятий. Учебно-тематический план теоретической подготовки (Таблице 16.)

Таблица 16

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:	$\approx$ 120/180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx$ 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	$\approx$ 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	$\approx$ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами.

	культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом			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 культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. 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	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи.

	олимпийского движения			Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	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	$\approx 60/106$	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. Перетренированно	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	сть/недотрени- рованность			
	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 многокомпонентны й 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.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		
	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

	спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности			
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий

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

v. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам.

Бокс – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках в соответствии с официальными правилами соревнований по боксу. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые в Англии в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к XIX веку. С 1904 года бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 1920-х гг. разыгрывается чемпионат Европы, с 1974 г. разыгрывается чемпионат мира. Боксерские поединки проходят на ринге – специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8х8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная – 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний – 130-132,1 см.

Для бокса характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки – это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые и скоростные характеристики, улучшается реакция, повышается эффективность и продуктивность психических процессов. 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 спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития, 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.

Современная система подготовки боксеров способствует решению прикладных задач в целом, то есть обеспечивает разностороннее и гармоничное физическое развитие, высокую устойчивость и работоспособность, отличное здоровье и долголетие.

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются Организацией при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «тяжелая атлетика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «тяжелая атлетика» 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 «тяжелая атлетика». Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава, медицинского и иного персонала;

при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;

при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;

при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;

при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к

конкретному мероприятию;

при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

ОБЩИЕ ТРЕБОВАНИЯ ПО МЕРАМ БЕЗОПАСНОСТИ

Приходить на занятия только в дни и часы согласно расписанию, перед началом занятий в целях безопасности и повышения эффективности учебно-тренировочного процесса провести тщательный осмотр места проведения занятий, убедиться в исправности спортивного инвентаря и оборудования, надежности установки и закрепления тренажеров и другого оснащения, выполнять тренировочную программу только в присутствии тренера-преподавателя, иметь справку от врача о результатах медицинского осмотра, сдать ценные вещи и деньги на хранение дежурному администратору, покинуть сооружения не позднее 30 мин после окончания тренировочных занятий.

При проведении тренировочных занятий и участии в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю, предупреждению травм, обеспечению должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

Спортивные дисциплины вида спорта «бокс» определяются в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта (Таблица № 15).

Таблица 15

Дисциплины вида спорта «бокс» (номер-код 0250001611Я)

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 71 кг	025	017	1	8	1	1	А
весовая категория 72 кг	025	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72,574 кг	025	048	1	8	1	1	Л
весовая категория 75 кг	025	026	1	6	1	1	Я
весовая категория 76 кг	025	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 76,203 кг	025	049	1	8	1	1	Л
весовая категория 76+ кг	025	028	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79,378 кг	025	050	1	8	1	1	Л
весовая категория 80 кг	025	029	1	8	1	1	Ф
весовая категория 80+ кг	025	030	1	8	1	1	Н
весовая категория 81 кг	025	031	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг	025	032	1	8	1	1	Б
весовая категория 86 кг	025	056	1	8	1	1	А
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 92 кг	025	033	1	6	1	1	А
весовая категория 92+ кг	025	034	1	6	1	1	А
командные соревнования	025	035	1	8	1	1	Л

А – мужчины, юноши (мальчики, юниоры).

Б – женщины, девушки (девочки, юниорки).

Г – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины.

Д – девушки (девочки, юниорки).

Е – мужчины, девушки (девочки, юниорки).

Ж – женщины.

К – мужчины, женщины, девушки (девочки, юниорки).

Л – мужчины, женщины.

М – мужчины.

Н – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки).

С – юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки), женщины.

Ф – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), девушки (девочки, юниорки).

Э – юноши (мальчики, юниоры), женщины.

Ю – юноши (мальчики, юниоры).

Я – мужчины, юноши (мальчики, юниоры), женщины, девушки (девочки, юниорки).

В зависимости от возраста участники соревнований по боксу делятся на следующие группы (Таблица 16):

Таблица 16

Возрастные группы в виде спорта бокс

Наименование группы	Возраст
Мальчики и девочки (младший возраст)	12 лет
Юноши и девушки (средний возраст)	13 - 14 лет
Юноши и девушки (старший возраст)	15 - 16 лет
Юниоры и юниорки (средний возраст)	17 - 18 лет
Юниоры и юниорки (старший возраст)	19 - 22 года
Мужчины и женщины	19 - 40 лет

V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

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

Требования к обеспечению оборудованием, спортивным инвентарем и спортивной экипировкой указаны в таблицах 17, 18, 19.

Таблица 17

**Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый
для прохождения спортивной подготовки**

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

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «досянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	штук	1

Таблица 18

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	15

Таблица 19

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица	Расчетная единица	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес-тво	срок эксп-луата-ции (лет)	количес-тво	срок эксп-луата-ции (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	2	0,5	2	0,5

2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	1	0,5	2	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	1	0,5	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	1	0,5	1	0,5
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	2	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	2	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	2	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	1	0,5	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на обучающегося	1	2	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	1	0,5	1	0,5

17. Кадровые условия реализации Программы

В деятельности по реализации Программы в МБУ ДО СШОР №5 участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками :

- руководящие работники : директор, заместитель директора ;
- педагогические работники : тренер-преподаватель во тяжелой атлетике;
- иные работники : инструктор ФСО

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом

специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для реализации потребности профессионального роста, создание единого открытого образовательного пространства, находясь в котором тренер-преподаватель может выбирать собственный путь развития, определять содержание, формы, варианты становления своего профессионализма в образовательном учреждении необходимо вести целенаправленную работу.

Индивидуальная программа профессионального развития тренера-преподавателя формируется в рамках непрерывного повышения квалификации на основе диагностики уровня развития профессиональных компетенций тренера-преподавателя для преодоления затруднений, выявляемых в ходе диагностирования, и обеспечения постоянного методического сопровождения, ориентированного на оказание своевременной практической помощи каждому тренеру-преподавателю.

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБУ ДО СШО №5 не реже одного раза в три года проходят переобучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень информационных и литературных источников:

1. Федеральный закон от 04 декабря 2007 №329 -ФЗ « О физической культуре и спорте в Российской Федерации ».
2. Федеральный закон от 29 декабря 2012 №273 – ФЗ « Об образовании в Российской Федерации ».
3. Федеральный закон от 30 апреля 2021 № 127 – ФЗ « О внесении изменений в Федеральный закон « О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
4. Закон Краснодарского края от 10 мая 2011 № 2223 -КС « О физической культуре спорте в Краснодарском крае ».
5. Конституция Российской Федерации.

6. Трудовой кодекс Российской Федерации.
7. Бюджетный кодекс Российской Федерации.
8. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 № 634 « Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки ».
9. Приказ Минтуды России от 24 декабря 2020 № 952 « Об утверждении профессионального стандарта « Тренер-преподаватель» зарегистрирован Минюстом РФ 25 января 2021 , регистрационный № 62203».
10. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 11 апреля 2022 № 324 « Об утверждении порядка осуществления общероссийскими федерациями и их представителями общественного контроля за соблюдением организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, федеральных стандартов подготовки по соответствующим видам спорта » (зарегистрирован Минюстом РФ 18 мая 2022, регистрационный № 68508).
11. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 19 декабря 2022 № 1255 « Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации » (зарегистрирован Минюстом РФ 16 марта 2023 , регистрационный № 72601.
12. Всемирный антидопинговый кодекс 2021 года, утвержден Всемирным антидопинговым агентством.
13. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 24 июня 2021 №464 « Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил » .
14. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 № 1144 « Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий),включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса « Готов к труду и обороне (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».
15. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 30 октября 2015 № 999 « Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».
16. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства. Принят Всемирным антидопинговым Агентством , Национальной антидопинговой организацией РУСАДА, Москва ,2009.
17. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 20 декабря 2021 № 998 « Об утверждении методических рекомендаций по совершенствованию ведения антидопинговой политики в субъектах Российской Федерации, общероссийских спортивных федерациях и региональных спортивных федерациях

18. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденный приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 года № 1055.

19. Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.

Перечень интернет ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru>
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края <https://kubansport.krasnodar.ru/>
3. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)
5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)
6. Федерация бокса России (<https://rusboxing.ru/>).