

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
спортивная школа «Энергия»
(МБУ СШ «Энергия»)**

Рассмотрена и согласована на заседании
педагогического совета
«19» мая 2023 г.
Протокол № 02

Утверждаю
Директор МБУ ДО СШ «Энергия»

И.А.Михеев
Приказ от «19» мая 2023 г. № 01-09-80

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ: 8 лет

Этап начальной подготовки – 3 года

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

Среднеуральск, 2023 год

Содержание

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	4
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	5
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.....	9
2.5. Календарный план воспитательной работы	11
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	13
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	17
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	19
3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ	22
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	22
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	23
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	23
4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС».....	27
4.1. Учебно-тематический план	27
4.1.1. Этап начальной подготовки до года	27
4.1.2. Этап начальной подготовки второго года	29
4.1.3. Этап начальной подготовки третьего года.....	31
4.1.4. Учебно-тренировочный этап до года	33
4.1.5. Учебно-тренировочный этап второго года	34
4.1.6. Учебно-тренировочный этап третьего года	36
4.1.7. Учебно-тренировочный этап четвертого года.....	38
4.1.8. Учебно-тренировочный этап пятого года.....	40
4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий	42
4.2.1. Теоретическая подготовка	42
4.2.2. Практическая подготовка	45

4.2.3. Техническая подготовка	50
4.2.4. Tактическая подготовка.....	53
4.2.5. Психологическая подготовка на всех этапах обучения	54
5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	56
5.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	56
5.2. Кадровые условия реализации Программы	59
6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ	60

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» («весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг») в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования спортивная школа «Энергия» (далее-СШ «Энергия») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 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. А также содействие всестороннему гармоничному развитию физических качеств, формирование двигательных умений и навыков, формирование интереса к занятиям видом спорта «бокс» и укреплению здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

2.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

В группы начальной подготовки могут быть зачислены лица старше 9 лет и выполнившие норматив общей физической и специальной физической подготовки. Длительность прохождения спортивной подготовки на этапе начальной подготовки - до 3 лет. Минимальная наполняемость группы 10 человек, максимальная наполняемость 15 человека.

В учебно-тренировочные группы могут быть зачислены лица старше 12 лет и выполнившие нормативы общей физической специальной физической подготовки, а также уровень спортивной квалификации. Длительность прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - до 5 лет. Минимальная наполняемость группы 8 человек, максимальная наполняемость 10 человек.

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	
			Min	Max
Этап начальной подготовки	2-3	9	10	15
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8	10

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица 2

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

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

Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включают:

- учебно-тренировочные занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия (таблица 3);
- спортивные соревнования (таблица 4).

Основными формами учебно-тренировочного занятия являются:

- групповые практические занятия;
- групповые теоретические занятия;
- индивидуальные тренировки с отдельными спортсменами;
- самостоятельные тренировки по планам самостоятельных работ;
- смешанные тренировки со спортсменами из разных этапов спортивной подготовки.

Для обеспечения непрерывного тренировочного процесса, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

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

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

Спортивные соревнования

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

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

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

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий МБУ ДО СШ «Энергия», формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом Свердловской области, межрегиональных, всероссийских, физкультурных и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Таблица 4

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

Контрольные соревнования проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсменов. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Контрольными соревнованиями являются:

для обучающихся групп начальной подготовки - внутришкольные соревнования.

для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа 1-3 года обучения - муниципальные турниры по боксу;

для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа 4-5 года обучения - региональные турниры по боксу.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований.

В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований.

Отборочными соревнованиями являются:

для обучающихся групп этапа начальной подготовки 3 года обучения и учебно-тренировочного этапа 1-3 года обучения – первенство ГО Среднеуральск, первенство Свердловской области;

для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа 4-5 года обучения - первенство и чемпионат Свердловской области, первенство и чемпионат Уральского федерального округа.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей.

Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, а также включение в состав сборной Свердловской области для участия в соревнованиях федерального, всероссийского уровня.

Основными соревнованиями являются:

для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа 1-3 года обучения - первенство и чемпионат Свердловской области, первенство и чемпионат Уральского федерального округа;

для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа 4-5 года обучения - первенство и чемпионат России

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

При осуществлении спортивной подготовки необходимо учитывать соотношение видов подготовки боксеров по годам подготовки.

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

Таблица 5

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	4-18	10-25	18-27
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п / п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	10-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10-15	8-10		
1.	Общая физическая подготовка	98-131	120-158	114-160	130-147
2.	Специальная физическая подготовка	33-44	47-64	93-130	150-169
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	20-29	34-37
4.	Техническая подготовка	68-91	99-133	182-254	300-337
5.	Тактическая подготовка	10-14	14-20	34-50	80-90
6.	Теоретическая подготовка	10-13	13-17	22-27	30-35
7.	Психологическая подготовка	8-10	10-12	22-32	45-50
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	2	3	4
9.	Инструкторская практика	-	-	10-15	20-22
10.	Судейская практика	-	-	5-6	10-12
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	2-3	3	4
12.	Восстановительные мероприятия	3-5	5-7	12-19	25-29
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936

2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

№ п/п	Направление работы	Содержание	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В 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	Проведение дней здоровья и спорта, акций, флэш-мобов, бесед.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность направленная на формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-	В течение года

		тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
2.3	Меры безопасности поведения	Инструктаж обучающихся по мерам безопасности поведения, оформление информационных стендов для обучающихся.	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)	Беседы, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных 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, фестивалях, конкурсах.	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Показательные выступления направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения. Участие в конкурсах, акциях направленных на демонстрацию творческого потенциала обучающихся.	В течение года
5.	Работа с родителями	Проведение информационно-разъяснительной работы с родителями. Организация и проведение совместных мероприятий.	В течение года

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

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

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

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

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

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

План-график антидопинговых мероприятий на этапе начальной подготовке

Таблица 8

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	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). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	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 на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

	й культуры»			
--	-------------	--	--	--

План-график антидопинговых мероприятий на учебно-тренировочном этапе

Таблица 9

Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год	Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
Онлайн обучение на сайте РУСАДА1		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн курса-это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https://newrusada.triagonal.net
Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил». Проверка лекарственных средств.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	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 на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний, навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

Инструкторская практика

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу.

Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия.

Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания.

Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на внутришкольных соревнованиях.

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу.

В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований внутришкольного и городского уровня присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах), судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях внутришкольного и городского уровня.

Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Требования к результатам инструкторской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.

Уметь составить и провести комплекс ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия.

Уметь определить и исправить ошибки в выполнении технико-

тактических действий обучающихся.

Уметь составить конспект и провести учебно-тренировочное занятие в группе этапа начальной подготовки под руководством тренера-преподавателя.

Требования к результатам судейской практики на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Знать правила соревнований по боксу, права и обязанности судейской коллегии.

Уметь вести протокол соревнований.

Уметь выполнять обязанности секунданта, помощника секретаря, судьи-информатора, судьи-хронометриста на соревнованиях.

**План инструкторской и судейской практики
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

Таблица 10

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
Инструкторская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
Практические занятия	В течение года	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП.
Судейская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по боксу. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по боксу. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований. Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов.

Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли секунданта, секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших юношей.
----------------------	----------------	--

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

Медицинская деятельность в Учреждении ведется в соответствии с законодательством в области здравоохранения.

Медицинское обеспечение спортсменов, проходящих спортивную подготовку, осуществляется спортивным врачом в соответствии с приказом Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года № 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». Приказом Министерства здравоохранения Свердловской области от 14.05.2021 № 969-п «Об утверждении порядка оказания медицинской помощи детям, занимающимся физической культурой и спортом, на территории Свердловской области и спортсменам сборных команд Свердловской области».

Медицинское обеспечение обучающихся в рамках программы включает в себя:

- углубленное медицинское обследование спортсменов один раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Лицо, желающее пройти спортивную подготовку, может быть зачислено в СШ «Энергия» только при наличии документов, подтверждающих прохождение соответствующего медицинского осмотра.

На этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам медицинского осмотра, на учебно-тренировочном этапе - медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к

участию в спортивных соревнованиях.

Многолетний процесс физического воспитания и спортивной тренировки в СШ «Энергия» ведется с учетом возрастных особенностей развития детей, уровня их подготовленности, особенностей развития физических качеств и формирования двигательных навыков, а также специфики вида спорта «бокс».

Одним из основных условий высокой эффективности системы подготовки спортсменов заключается в строгом учете возрастных и индивидуальных анатомо-физиологических особенностей. Это позволяет правильно решать вопросы спортивного отбора и ориентации, выбора средств и методов тренировки, нормирования тренировочных и соревновательных нагрузок, прогнозирования возможных достижений.

Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;

выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);

повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Таблица 11

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	2 раза в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «бокс»;

получить общие знания об антидопинговых правилах;

соблюдать антидопинговые правила;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки;

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

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией лиц, проходящих спортивную подготовку, проводимой в форме, определенной школой, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Результат промежуточной аттестации обучающегося складывается из результатов сдачи нормативов общей физической и специальной физической подготовке, результатов выполнения технических действий, входящих в обязательную техническую программу оценки технического мастерства.

Результаты соревновательной деятельности в группах на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) фиксируются в рабочей документации тренера-преподавателя (планы-конспекты занятий), в журналах учёта групповых занятий, в протоколах соревнований.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «бокс» и включают:

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

Таблица 12

№ 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 на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	–	–
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	кол-во раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из	см	не менее		не менее	

	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3	+3	+4
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
3.1	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

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

Таблица 13

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки

1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			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	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2	Бег на 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	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
3.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			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	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7

3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	18.00
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	–
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	16
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

4.1. Учебно-тематический план

4.1.1. Этап начальной подготовки до года

Таблица 14

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													10
Физическая культура и спорт в России и Море	+												
Правила соревнований по боксу			+	+	+	+	+						
Общая характеристика спортивной подготовки	+												
Физическая подготовка юных спортсменов	+												
Технико-тактическая подготовка	+	+	+						+	+			
Гигиенические требования к занятиям спортом	+					+					+		
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	+												
Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	+						+						
Физиологические основы спортивной тренировки	+	+											
Нравственные и волевые качества спортсмена	+		+		+		+		+				
Контроль спортивной подготовки	+	+						+					
Допинг контроль в спорте	+			+			+			+			
Практическая													
ОФП													98
Упражнения для развития основных физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Строевые упражнения	+	+											
Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук							+	+	+	+	+		
Упражнения для развития мышц туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног					+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на формирование правильной осанки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения в равновесии	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП													33
Упражнения для развития быстроты	+	+	+							+	+	+	
Упражнения для развития ловкости	+	+	+	+	+	+							
Упражнения для развития равновесия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													68
Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений	+	+											
Положение кулака при нанесении ударов	+	+	+	+									
Изучение и совершенствование прямых ударов	+	+	+	+									
Изучение и совершенствование ударов снизу					+	+	+	+	+				
Тактическая подготовка													10
Тактика атаки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Психологическая подготовка				+			+			+			8
Инструкторская практика		+						+					
Судейская практика				+	+	+	+						
Участие в спортивных соревнованиях				+	+	+	+						
Медицинские, медико-биологические мероприятия			+										2
Восстановительные мероприятия										+	+	+	3
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)		+							+				2
ИТОГО													234

4.1.2. Этап начальной подготовки второго года

Таблица 15

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													13
Физическая культура и спорт в России и Море	+												
Правила соревнований по боксу		+	+	+	+	+							
Общая характеристика спортивной подготовки	+												
Физическая подготовка юных спортсменов	+	+											
Технико-тактическая подготовка		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
Гигиенические требования к занятиям спортом		+			+				+				
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	+						+						
Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	+			+				+			+		
Физиологические основы спортивной тренировки	+	+						+	+				
Нравственные и волевые качества спортсмена	+			+			+			+			
Контроль спортивной подготовки	+						+					+	
Допинг контроль в спорте	+			+			+			+			
Практическая													
ОФП													120
Упражнения для развития основных физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Строевые упражнения	+	+											
Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития мышц туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног				+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на формирование правильной осанки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения в равновесии	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП													47
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития равновесия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													99
Совершенствование боевой стойки и передвижений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Совершенствование изученных прямых ударов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Совершенствование ударов снизу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Изучение и совершенствование боковых ударов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													14
Тактика атаки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Психологическая подготовка		+		+				+		+			10
Инструкторская практика													
Судейская практика													
Участие в спортивных соревнованиях													
Медицинские, медико-биологические мероприятия		+											2
Восстановительные мероприятия											+		5
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									+				2
ИТОГО													312

4.1.3. Этап начальной подготовки третьего года

Таблица 16

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													17
Физическая культура и спорт в России и Море	+												
Правила соревнований по боксу	+			+				+					
Общая характеристика спортивной подготовки	+												
Физическая подготовка юных спортсменов	+												
Технико-тактическая подготовка		+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Гигиенические требования к занятиям спортом	+					+							
Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте	+						+						
Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся	+												
Физиологические основы спортивной тренировки	+												
Нравственные и волевые качества спортсмена		+		+			+						
Контроль спортивной подготовки	+												
Допинг контроль в спорте	+				+					+			
Практическая													
ОФП													158
Упражнения для развития основных физических качеств	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Строевые упражнения	+	+	+										
Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития мышц туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на формирование правильной осанки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения в равновесии	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП														64
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития равновесия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	133
Совершенствование изученных прямых и боковых ударов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Совершенствование ударов снизу	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Изучение смены боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Изучение прямых ударов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Изучение боковых ударов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Изучение комбинированных ударов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка														20
Тактика атаки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика защиты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Психологическая подготовка		+		+		+		+		+		+		12
Инструкторская практика														
Судейская практика														
Участие в спортивных соревнованиях														
Медицинские, медико-биологические мероприятия		+												2
Восстановительные мероприятия											+			7
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)										+				3
ИТОГО														416

4.1.4. Учебно-тренировочный этап до года

Таблица 17

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													22
Общая характеристика спортивной подготовки	+	+											
Анализ соревновательной деятельности		+	+	+									
Правила соревнований		+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	+	+											
Закаливание организма	+												
Профилактика травматизма	+						+						
Сведения о строении и функциях организма	+												
Нагрузка и отдых		+	+	+	+	+	+	+	+				
Допинг в спорте	+		+		+		+		+		+		
Нравственные и волевые качества спортсмена	+	+	+										
ЕВСК	+					+							
Практическая													
ОФП													114
Строевые упражнения.	+	+											
Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития мышц туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения с медицинболами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на формирование правильной осанки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения в равновесии	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП													93
Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения по развитию специальной выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития равновесия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													182
Передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удары	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Защита	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													34
Тактика действия на дальней дистанции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика действия на средней дистанции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика действия на ближней дистанции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Психологическая подготовка		+	+	+	+	+	+	+	+	+			22
Инструкторская практика				+			+						10
Судейская практика						+	+						5
Участие в спортивных соревнованиях		+	+	+	+	+	+	+	+	+			20
Медицинские, медико-биологические мероприятия		+											3
Восстановительные мероприятия											+	+	12
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									+				3
ИТОГО													520

4.1.5. Учебно-тренировочный этап второго года

Таблица 18

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая													26
Общая характеристика спортивной подготовки	+	+											
Анализ соревновательной деятельности		+	+	+									

Правила соревнований		+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	+	+											
Закаливание организма	+												
Профилактика травматизма	+						+						
Сведения о строении и функциях организма	+												
Нагрузка и отдых		+	+	+	+	+	+	+	+				
Допинг в спорте	+		+		+		+		+		+		
Нравственные и волевые качества спортсмена	+	+	+										
ЕВСК	+					+							
Практическая													
ОФП													
													137
Строевые упражнения.	+	+											
Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития мышц туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения с медицинболами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на формирование правильной осанки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения в равновесии	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
													112
СФП													
Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения по развитию специальной выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития равновесия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Техническая подготовка														218
Передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удары	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Защита	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка														40
Тактика действия на дальней дистанции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика действия на средней дистанции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика действия на ближней дистанции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Психологическая подготовка		+	+	+	+	+	+	+	+	+				27
Инструкторская практика				+			+							12
Судейская практика						+	+							6
Участие в спортивных соревнованиях		+	+	+	+	+	+	+	+	+				24
Медицинские, медико-биологические мероприятия		+												3
Восстановительные мероприятия												+	+	16
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									+					3
ИТОГО														624

4.1.6. Учебно-тренировочный этап третьего года

Таблица 19

Разделы подготовки	Месяц												итого	
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08		
Теоретическая														27
Общая характеристика спортивной подготовки	+	+												
Анализ соревновательной деятельности		+	+	+										
Правила соревнований		+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	+	+												
Закаливание организма	+													
Профилактика травматизма	+						+							
Сведения о строении и функциях организма	+													
Нагрузка и отдых		+	+	+	+	+	+	+	+					

Допинг в спорте	+		+		+		+		+		+		
Нравственные и волевые качества спортсмена	+	+	+										
ЕВСК	+					+							
Практическая													
ОФП													160
Строевые упражнения.	+	+											
Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития мышц туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения с медицинболами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на формирование правильной осанки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения в равновесии	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП													130
Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения по развитию специальной выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития равновесия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка													254
Передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удары	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Защита	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка													50
Тактика действия на дальней дистанции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика действия на средней дистанции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика действия на ближней дистанции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Психологическая подготовка		+	+	+	+	+	+	+	+	+			32
Инструкторская практика				+			+						14
Судейская практика						+	+						7
Участие в спортивных соревнованиях		+	+	+	+	+	+	+	+	+			29
Медицинские, медико-биологические мероприятия		+											3
Восстановительные мероприятия											+	+	19
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)									+				3
ИТОГО													728

4.1.7. Учебно-тренировочный этап четвертого года

Таблица 20

Разделы подготовки	Месяц												итого
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	
Теоретическая													30
Общая характеристика спортивной подготовки	+	+											
Анализ соревновательной деятельности		+	+	+									
Правила соревнований		+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	+	+											
Закаливание организма	+												
Профилактика травматизма	+						+						
Сведения о строении и функциях организма	+												
Нагрузка и отдых		+	+	+	+	+	+	+	+				
Допинг в спорте	+		+		+		+		+		+		
Нравственные и волевые качества спортсмена	+	+	+										
ЕВСК	+					+							
Практическая													
ОФП													130
Строевые упражнения.	+	+											
Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

Упражнения для развития мышц туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения с медицинболами	+	+				+	+					+	+	
Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на формирование правильной осанки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения в равновесии	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП														150
Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения по развитию специальной выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития равновесия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка														300
Передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удары	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Защита	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка														80
Тактика действия на дальней дистанции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика действия на средней дистанции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика действия на ближней дистанции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Психологическая подготовка		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			45
Инструкторская практика				+			+							20
Судейская практика						+	+							10
Участие в спортивных соревнованиях		+	+	+	+	+	+	+	+	+				34
Медицинские, медико-биологические мероприятия		+												4
Восстановительные мероприятия												+	+	25
Контрольные мероприятия (тестирование и										+				4

контроль)														
ИТОГО														832

4.1.8. Учебно-тренировочный этап пятого года

Таблица 21

Разделы подготовки	Месяц												
	09	10	11	12	01	02	03	04	05	06	07	08	итого
Теоретическая													35
Общая характеристика спортивной подготовки	+	+											
Анализ соревновательной деятельности		+	+	+									
Правила соревнований		+	+	+	+	+	+	+	+	+			
Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль	+	+											
Закаливание организма	+												
Профилактика травматизма	+						+						
Сведения о строении и функциях организма	+												
Нагрузка и отдых		+	+	+	+	+	+	+	+				
Допинг в спорте	+		+		+		+		+		+		
Нравственные и волевые качества спортсмена	+	+	+										
ЕВСК	+					+							
Практическая													
ОФП													147
Строевые упражнения.	+	+											
Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития мышц туловища	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения с медицинболами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения на растягивание, расслабление и	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

координацию движений.														
Упражнения на формирование правильной осанки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения в равновесии	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
СФП														169
Упражнения для развития скоростно-силовых способностей	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения по развитию специальной выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития ловкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Упражнения для развития равновесия	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Техническая подготовка														337
Передвижения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Удары	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Защита	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактическая подготовка														90
Тактика действия на дальней дистанции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика действия на средней дистанции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Тактика действия на ближней дистанции	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
Психологическая подготовка		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			50
Инструкторская практика				+			+							22
Судейская практика						+	+							12
Участие в спортивных соревнованиях		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			37
Медицинские, медико-биологические мероприятия		+												4
Восстановительные мероприятия												+	+	29
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)										+				4
ИТОГО														936

4.2. Программный материал для учебно-тренировочных занятий

4.2.1. Теоретическая подготовка

Знания теоретического материала тренер-преподаватель доводит до юных боксеров во время тренировочного занятия и в специально отведенные часы теоретических занятий.

Этап начальной подготовки

Физическая культура и спорт в России и Мире

Физическая культура как составная часть общей культуры. Значение ее для укрепления здоровья, физического развития граждан России в их подготовке к труду и защите Родины. Основные сведения о спортивной классификации. Порядок присвоения юношеских разрядов по боксу. История развития бокса в мире и нашей стране. Достижения боксеров России на мировой арене.

Правила соревнований по боксу

Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судьи в поле, секретарь, хронометрист. Знакомство с основными правилами бокса. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников, весовые категории, порядок взвешивания. Заявка, врачебно-контрольная карточка, личные документы участника.

Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов. Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию техники движений

Физическая подготовка юных спортсменов (общая и специальная физическая подготовка). Понятие о физической подготовке. Виды физической подготовки (ОФП и СФП). Состав физической подготовки (воспитание быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости). Связь физической подготовки с другими элементами системы подготовки боксёров (технической, тактической, психологической, теоретической). Значение развития ловкости, быстроты, специальной выносливости, силы и координации движений в овладении спортивным мастерством и методы их развития.

Технико-тактическая подготовка

Понятие о технике и технической подготовке. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства боксёров. Понятие о тактике и тактической подготовке. Понятие об индивидуальной, групповой и командной тактике просмотр кино кольцовок.

Гигиенические требования к занятиям спортом. Понятие о рациональном питании. Уход за телом, полостью рта и зубами.

Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви. Правильный режим дня для спортсмена. Значение сна, утренней гимнастики в режиме юного спортсмена.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Закаливание организма. Общее понятие об инфекционных заболеваниях. Травматизм в процессе занятий боксом, оказание первой помощи при несчастных случаях.

Строение и функции организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Познакомить обучающихся с основами строения организма человека, с основами функционирования систем. Систематический врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий как основа достижений в боксе. Средства и методы восстановления работоспособности боксёров. Показать значение врачебного контроля и самоконтроля при занятиях боксом. Познакомить со средствами и методами восстановления работоспособности боксёров.

Физиологические основы спортивной тренировки

Познакомить обучающихся с физиологическими основами спортивной тренировки.

Нравственные и волевые качества спортсмена

Чувство ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Контроль спортивной подготовки. Индивидуальные показатели подготовленности по годам обучения. Самоконтроль в процессе занятий спортом. Систематический врачебный контроль за спортсменами как основа достижений в спорте. Самоконтроль в процессе занятий спортом.

Допинг контроль в спорте

Вред от курения, алкоголя. История применения допинга в спорте и борьбы с ним. Санкции к спортсменам, уличенным в применении допинга. Профилактика вредных привычек.

Нравственные и волевые качества спортсмена

Чувство ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Учебно-тренировочный этап

Общая характеристика спортивной подготовки

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания. Понятие о процессе спортивной подготовки. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления. Особенности спортивной тренировки юных спортсменов.

Самостоятельные занятия: утренняя гимнастика, индивидуальные задания по совершенствованию техники движений.

Анализ соревновательной деятельности боксеров. Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями.

Правила соревнований, их организация и проведение. Роль соревнований в спортивной подготовке юных боксеров. Виды соревнований. Положение о соревнованиях. Способы проведения соревнований. Подготовка мест для соревнований. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства. Документация при проведении соревнований. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль в процессе занятий спортом. Общие санитарно - гигиенические требования к занятиям боксом. Использование естественных факторов природы (солнца, воздуха и воды) в целях закаливания организма. Меры общественной и личной санитарно-гигиенической профилактики. Режим дня. Режим питания.

Врачебный контроль (диспансеризация спортсменов). Построение учебно-тренировочных занятий с учётом диагностических данных. Определение состояний, обусловленных неправильным развитием тренированности. Самоконтроль спортсмена (за состоянием здоровья, за физическим состоянием, за состоянием тренированности). Организация самоконтроля. Дневник самоконтроля, его форма и содержание. Действие высокой температуры, ознобление, обморожение. Доврачебная помощь пострадавшим, способы остановки кровотечений, перевязки. Массаж как средство восстановления, понятие о методике его применения. Закаливание организма. Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.

Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Простудные заболевания у спортсменов. Закаливание организма. Общее понятие об инфекционных заболеваниях.

Травматизм в процессе занятий боксом, оказание первой помощи при несчастных случаях.

Сведения о строении и функциях организма человека. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Общие понятия о строении организма человека, взаимодействие органов и систем. Работоспособность мышц и подвижность суставов. Понятие о спортивной работоспособности, функциональных возможностях человека при занятиях спортом. Влияние физических упражнений на работоспособность мышц, на развитие сердечнососудистой системы. Понятие об утомляемости и восстановлении энергетических затрат в процессе занятий спортом. Познакомить со средствами и методами восстановления работоспособности боксёров.

Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки Характеристика нагрузки в боксе. Соревновательные и тренировочные нагрузки. Основные компоненты нагрузки.

Допинг контроль в спорте. Как работают наши мышцы. Стратегия биохимической адаптации. Допинг - неоправданный риск. Побочные эффекты, над которыми стоит задуматься. Анаболические стероиды. Насколько опасны анаболики? Чистота спорта История применения допинга в спорте и борьбы с ним. Профилактика вредных привычек.

Нравственные и волевые качества спортсмена. Чувство ответственности перед коллективом. Инициативность, самостоятельность и творческое отношение к занятиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения.

Единая всероссийская спортивная квалификация Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и нормы ЕВСК. Изучить материал, который соответствует этому возрасту.

4.2.2. Практическая подготовка

Общая физическая подготовка

Этап начальной подготовки:

Упражнения для развития основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

Строевые упражнения: построения и перестроения на месте и в движении, повороты на месте и в движении, различные виды ходьбы и бега.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук: различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре.

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны с различными положениями и движениями рук, круговые движения туловища, упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног: различные движения ногами, махи в различных положениях; приседания. Выпады; подскоки, выпрыгивания, прыжки; упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений: упражнения в растягивании из различных методик: стретчинг, пилатес для повышения эластичности и растягиваемости, упругости мышц, связок, сухожилий, улучшения межмышечной координации, увеличения мобильности суставов; динамический и статический режим выполнения упражнений.

Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения в равновесии: на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке; передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем; передвижение по качающейся опоре; передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках; передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем; прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений.

Учебно-тренировочный этап:

Строевые упражнения.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата плечевого пояса и рук. Различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах. Различные упражнения с предметами в различных исходных положениях, упражнения с отягощениями, сгибание и разгибание рук в упоре. Подтягивание в висе. Лазание по канату, Упражнения с гантелями, медболами, мешками с песком, со штангой и др. Упражнения для рук с сопротивлением партнера.

Упражнения для развития мышц туловища. Наклоны с различными положениями и движениями рук. Круговые движения туловища. Упражнения для развития мышц брюшного пресса из положения лежа на животе, лежа на спине, из положения виса на кольцах, перекладине, гимнастической стенке.

Упражнения для развития мышц и костно-связочного аппарата ног. Различные движения ногами, махи в различных положениях. Приседания. Выпады. Подскоки, выпрыгивания, прыжки. Упражнения со скакалкой на месте и с передвижением в разные стороны.

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

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

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

вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Поменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы, прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги; наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя сбоку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении, подъем гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг в руках.

Специальная физическая подготовка

Этап начальной подготовки:

Упражнения для развития быстроты

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнером в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой).

Упражнения для развития ловкости

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

Упражнения для развития равновесия

Упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.); продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию.

Учебно-тренировочный этап:

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей

Упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается.

Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ног, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого меньше соревновательной, скорость движений большая. Внешним сопротивлением выступает вес различных предметов (мячи, гантели, гири, штанга и др.), противодействие партнера (упражнения в парах). Упражнения, выполняемые с дополнительным отягощением (пояс, жилет, утяжеленный снаряд) - сгибание и выпрямление рук в упорах, подтягивание на перекладине, приседание и т.п.

Упражнения с преодолением сопротивления, величина которого равна соревновательной, скорость движений около максимальной и выше. Упражнения, связанные с преодолением сопротивления внешней среды (вода, снег, ветер, мягкий грунт, бег в гору, по песку).

Упражнения для развития быстроты

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

серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения по развитию специальной выносливости

Многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали;

многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлиненных раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов);

многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

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

Упражнения для развития ловкости

Упражнения на снарядах:

нанесение серий ударов по пунктболу;

нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях;

нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных);

нанесение ударов по движущемуся мешку;

одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах;

поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°;

нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером:

выполнение сайдстепов, ударов на скачке;

ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног;

выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером;

ведение условных боев в «обратной» стойке;

с ограниченным количеством ударов;

совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову);

проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»;

частая смена партнеров и темпа работы в парах;

нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику;
совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров;

использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Упражнения для развития равновесия

Упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.); продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию.

Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части учебно-тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений; упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками:

многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо»;

бег с резкими остановками и сменой направлений движений;

продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца);

быстрые приседания с выпрыгиванием вверх;

прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу;

соскок с «козла» с последующими подскоками;

повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча);

повороты на месте с наклоненной к плечу головой;

быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг.

4.2.3. Техническая подготовка

Этап начальной подготовки:

Этап начальной подготовки до года обучения

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений.

Боевая стойка:

усвоение рационального положения ног, туловища и рук;

изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом;

перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу;

повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

Положение кулака при нанесении ударов:

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

Изучение и совершенствование прямых ударов левой и правой в голову и защит от них на месте и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Применение изученного материала в условных боях.

Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них.

Комбинирование прямых ударов в голову и туловище и защита от них.

Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

Изучение и совершенствование ударов снизу в голову и защита от них.

Участие в соревнованиях внутри группы.

Этап начальной подготовки второго года обучения

Совершенствование боевой стойки и передвижений.

Совершенствование изученных прямых ударов в голову и туловище и их комбинаций. Совершенствование ударов снизу в голову и защиты от них.

Изучение и совершенствование ударов снизу в туловище и защита от них.

Комбинирование ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них.

Изучение боковых ударов в туловище и защита от них.

Комбинирование ударов сбоку в голову и туловище и защита от них.

Участие в соревнованиях внутри группы.

Этап начальной подготовки третьего года

Совершенствование изученных прямых и боковых ударов в голову и туловище, их комбинаций и защиты от них.

Совершенствование ударов снизу в голову и туловище, их комбинаций и защиты от них.

Изучение смены боевой стойки боксера из левосторонней в правостороннюю и наоборот.

Совершенствование индивидуальной боевой стойки.

Изучение прямых ударов в голову из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них.

Изучение прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них.

Комбинирование ударов и защита от них.

Изучение ударов снизу в туловище и голову из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них. Изучение комбинированных ударов снизу в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них.

Изучение боковых ударов в туловище и голову из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них.

Изучение комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них.

Комбинирование ударов снизу и сбоку в голову и туловище и защита от них.

Участие в контрольных и отборочных соревнованиях.

Учебно-тренировочный этап:

Передвижения

Овладение разнообразными передвижениями, соответствующими индивидуальным особенностям боксера:

изучение передвижений с приставными шагами, мелкими приставными шагами (шафл), семенящими шагами;

совершенствование передвижения одиночными и двойными шагами вперед-назад, влево-вправо, «челночного» передвижения.

Удары и защиты

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

прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

боковой удар левой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

удар снизу левой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

Совершенствование сочетаний различных ударов:

повторные удары - последовательное нанесение 2-х ударов одной рукой;

двойные удары - последовательное нанесение 2-х ударов одной и другой рукой;

серийные удары - последовательное нанесение 3-х, 4-х и более ударов с определенным чередованием рук.

Изучение и доведение до навыка следующих приемов защит и их сочетаний:

уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; уклоном назад, назад-вправо, назад-влево; нырком вниз, вниз-влево;

остановки; подставкой кисти, предплечья, плеча; отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;

сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. п.;

сочетание приемов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и т. п.;

переключение от ударов к защитным действиям; прямой удар правой в голову - нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. п.;

атаками повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; туловище и голову;

атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и голову;

атака боковыми ударами левой и правой в голову;

атака боковым ударом левой и прямым правой в голову; то же в обратной последовательности;

атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и туловище;

встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;

встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;

ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;

ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;

ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;

ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;

ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-х, 4-х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

4.2.4. Тактическая подготовка

Этап начальной подготовки:

Маскировка начала удара.

Нанесение обманных ударов в голову.

Неожиданные чередования атак, уходов и контратак.

Тактика ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище.

Смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот).

Чередование последнего удара.

Серии прямых и боковых ударов.

Маскировка боковых ударов.

Контрудары после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову.

Способ ведения боя на дальней и средней дистанции.

Серии коротких ударов в голову и туловище.

Способ ведения боя на дальней и средней дистанции прямыми ударами в голову и туловище и защита от них.

Учебно-тренировочный этап:

Совершенствование тактических действий:

действия на дальней дистанции: маневрирование, подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия;

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

действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию;

совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию;

совершенствование тактических действий в работе с боксером-левшой.

4.2.5. Психологическая подготовка на всех этапах обучения

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию.

Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода.

На этапе начальной подготовки осуществляется общая психологическая подготовка, которая реализуется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего этапа спортивной подготовки и включает в себя:

Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

Развитие процессов восприятия: умения пользоваться периферическим зрением, развитие глубинного зрения (глазомера), точности восприятия движений, специализированных восприятий.

Развитие внимания, его объема, интенсивности, устойчивости, распределения и переключения внимания. Для распределения и переключения внимания полезны упражнения с несколькими мячами и различными перемещениями; упражнения, где требуется быстрое переключение внимания с объекта на объект, с одного действия на другое; развивать умение выделять наиболее важные объекты и второстепенные.

Развитие тактического мышления, памяти, представления и воображения: наблюдательность - умение быстро и правильно ориентироваться в сложной обстановке; сообразительность - умение быстро и правильно оценивать сложившиеся ситуации, учитывать их последствия; инициативность - умение быстро и самостоятельно определять тактические замыслы соперника и предвидеть результаты как его, так и своих действий.

Развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.

Воспитание волевых качеств: целеустремленность и настойчивость, выдержка и самообладание, решительность и смелость, инициативность и дисциплинированность.

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;

изучение конкретных условий предстоящих соревнований (время и место, освещенность, температура и т.п.);

изучение сильных и слабых сторон соперника и подготовка к действиям с учетом этих особенностей;

осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;

формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях в выполнении поставленных задач в предстоящих соревнованиях.

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

5.1. 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для
прохождения спортивной подготовки

Таблица 22

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
2.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
3.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
4.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
5.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
6.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
7.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
8.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
9.	Канат спортивный	штук	2
10.	Лапы боксерские	пар	3
11.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
12.	Мат гимнастический	штук	4
13.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
14.	Мяч баскетбольный	штук	2
15.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
16.	Мяч теннисный	штук	15
17.	Насос универсальный с иглой	штук	1
18.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
19.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
20.	Подушка боксерская настенная	штук	2
21.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
22.	Ринг боксерский	комплект	1
23.	Секундомер электронный	штук	1
24.	Скакалка гимнастическая	штук	15
25.	Скамейка гимнастическая	штук	5
26.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
27.	Стенка гимнастическая	штук	6
28.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
29.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
30.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 23

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

Таблица 24

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	–	–	1	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	–	–	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	1
4.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	–	–	1	1
5.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	–	–	1	1
6.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	–	–	1	1
7.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
8.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
9.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1
10.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	–	–	1	1
11.	Толстовка	штук	на обучающегося	–	–	1	1
12.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	–	–	1	1

5.2. Кадровые условия реализации Программы

1. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

6. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для реализации программ спортивной подготовки, тренер-преподаватель может использовать следующие информационно-методические ресурсы:

Учебно-методическая литература:

1. Бабушкин, Г.Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. - 112 с. - Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт].

2. Байков, Ш.Ш. Совершенствование системы учебно-тренировочного процесса по специализации «Бокс» в средних и высших учебных заведениях: Учебник / Ш.Ш. Байков, В.А. Стрельников, О.А. Донгак. - Красноярск: СФУ, 2016. - 284 с.

3. Балыкина-Милушкина, Т.В. Индивидуальность личности боксера, как условие самореализации спортсмена в спорте высших достижений [Текст] / Т.В. Балыкина-Милушкина, Н.Д. Хромов, А.И. Балыкин // Теория и практика физической культуры.- 2013. - №4. - С.51-53.

4. Горская, И.Ю. Координационная подготовка спортсменов / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков. - Омск: СибГУФК, 2015. - 220 с.

5. Губа, В.П. Дневник спортсмена: методическое пособие / В.П. Губа, Т.В. Михайлова. - М.: Спорт, 2017. - 79 с.

6. Демидов, А.Г. Техничко-тактическая подготовка студентов-боксеров на начальном этапе тренировки [Текст] /А.Г. Демидов, В.Ю. Лебединский, Г.К. Хомяков // Теория и практика физической культуры. - 2014. - №8. - С.40-43.

7. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учеб. пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. - Минск: РИПО, 2018. - 250 с.

8. Иссурин, В.Б. Подготовка спортсменов XXI века: научные основы и построение тренировки / В.Б.Иссурин. - М.: Спорт, 2019. - 464 с.

9. Кагалик, П. Уроки бокса для начинающих / П. Кагалик, В. Кагалик, С.Райнод, пер. с франц. Е.Исакова. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2006. - 272 с.

10. Петров, М.Н. Бокс: Техника, тактика, тренировка. Практическое пособие / М.Н. Петров. - Минск: Харвест, 2021. - 208 с.

11. Козлов, А.А. Критерии прогноза реализации функциональных возможностей в профессиональном боксе [Текст] / А.А. Козлов, Ю.А. Поварещенкова //Теория и практика физ. Культуры, 2016.- № 6. - С. 66-67.

12. Мокеев, Г.И. Экспериментальные исследования взаимосвязи тренировочных воздействий, состояния и соревновательной деятельности боксеров [Текст] / Г.И. Мокеев, Г.В. Руденко, Е.Г. Мокеева и др. // Теория и практика физ. культуры. - 2015. - № 5. - С. 79-82.

13. Осколков, В.А. Актуальные направления совершенствования технико-тактической подготовки в боксе [Текст] / В.А. Осколков // Теория и практика физической культуры. 2010. - № 8. - С. 36-41.

14. Петров, М.Н. Техника и тренировка боксера / М.Н. Петров. - СПб.: Книжный дом, 2008. - 320 с.

15. Смоленцева, В.Н. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов: учебное пособие / В.Н. Смоленцева. - Омск: СибГУФК, 2020. - 116 с.

16. Тарасова, Л.В. Формирование системы комплексного контроля подготовки спортивного резерва: Методические рекомендации / Л.В. Тарасова. - М.: ФГБУ «ФЦПСР», 2022.

17. Филимонов, В.И. Современная система подготовки боксеров / В.И.Филимонов. - М.: ИНСАН, 2009. - 480 с.

18. Худадов, Н.А. К вопросу об автоматизации учета ударных действий боксеров. [Текст] / Н.А. Худадов, Г.Ф. Васильев, А.А. Новиков // Вестник спортивной науки. - 2012 - № 2 - С. 12-14.

19. Щитов, В.К. Бокс: Основы техники бокса / В.К.Щитов. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. - 111 с.

20. Щитов, В.К. Бокс: Эффективная система тренировок / В.К.Щитов. - М.: Гранд-Фаир, 2004. – 432 с.

21. Якупов, А.М. Методика формирования ударных действий в боксе [Текст] / А.М. Якупов, М.Ю. Степанов // Теория и практика физической культуры. - 2014. - №9. - С.77-79.

Перечень ресурсов в сети интернет:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru/>).

2. Официальный интернет-сайт Федерации бокса России (<https://rusboxing.ru/>).

3. Официальный интернет-сайт РУСАДА (<https://rusada.ru/>).

4. Официальный интернет-сайт Министерства физической культуры и спорта Свердловской области (<https://minsport.midural.ru/>).

5. Официальный интернет-сайт Федерации бокса Свердловской области (<https://boxing-ekb.ru/>).

Для создания единой информационной среды, в учреждении функционирует сайт (<https://sports-energy.ru/>) в сети Интернет.

На сайте школы идет постоянное обновление информации, новости для тренеров-преподавателей, обучающихся и родителей.

Помимо важной информации сайт используется для организации тренировочного процесса. На время дистанционного обучения каждый спортсмен имеет возможность на сайте учреждения скачать план самостоятельной работы для каждого вида спорта и этапов подготовки, а также самостоятельно повторить, отработать рабочую программу, тем самым обеспечив непрерывность тренировочного процесса.