



Утверждаю
Директор МАУ ДО ЦС «Вымпел»
Г.О.г. Кумертау РБ
Р.И. Хайретдинов

Муниципальное автономно учреждение
дополнительного образования
Центр спорта «Вымпел» ГО г. Кумертау РБ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта Бокс

*(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной
подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом
Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 года № 1055)*

Срок реализации Программы: 8 лет
для этапа начальной подготовки – 3 года
для тренировочного этапа-5 лет

Разработчик программы: Тренер-преподаватель: Идрисов Т.Ш.

г. Кумертау
2023год

СТРУКТУРА ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА БОКС

1. Титульный лист
2. Пояснительная записка
3. Нормативная часть
4. Методическая часть
5. Система спортивного отбора и контроля
6. Перечень материально-технического обеспечения
7. Перечень информационного обеспечения
8. Приложения (годовой план-график)

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс», в дальнейшем (Программа) разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс утвержденного приказом Минспорта Российской Федерации от «09» февраля 2021 г. № 62.

Цели: Отбор и формирование устойчивого интереса к занятиям боксом.

Задачи:

На этапе начальной подготовки:

- сформировать устойчивый интерес к занятиям спортом;
- развитие основных двигательных умений и навыков;
- обучение основам техники вида спорта «бокс»;
- ознакомление с антидопинговыми правилами;
- укрепление здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку;
- приобретение опыта соревновательной практики.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повысить уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- совершенствование физических качеств (скоростных способностей, мышечной силы, выносливости, координационных способностей, вестибулярной устойчивости, гибкости) с учетом возраста и уровня влияния этих качеств на результативность;
- формирование спортивной мотивации;
- совершенствование знаний по антидопинговым правилам;
- укрепление здоровья.

Планируемые результаты реализации Программы являются:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;

- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
 - повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
 - освоение основ техники и тактики по виду спорта "бокс";
 - приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
 - общие знания об антидопинговых правилах;
 - укрепление здоровья;
 - отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.
- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):
- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "бокс";
 - повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
 - формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
 - соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
 - овладение навыками самоконтроля;
 - приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;
 - достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах спортивной подготовки;
 - овладение основами теоретических знаний о виде спорта "бокс";
 - знание антидопинговых правил;
 - укрепление здоровья.

Срок реализации Программы

Программа рассчитана на восемь лет подготовки. Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Для обеспечения реализации Программы используется система спортивного отбора, представляющая собой целевой поиск и определение состава перспективных детей для достижения высоких спортивных результатов.

Индивидуальный набор проводится в сентябре. При появлении вакантного места, в процессе осуществления реализации программы, возможно зачисление при сдаче нормативов физической подготовки и иных спортивных нормативов, из числа вновь прибывших и переведенных с общеобразовательных дополнительных программ в области физической культуры и спорта.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявленные Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

Продолжительность одного тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать: на этапе начальной подготовки - двух часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов;

Характеристика вида спорта «бокс», его отличительные особенности

Бокс – летний олимпийский не игровой вид спорта, представленный как в мужском, так и в женском варианте с разделением на весовые категории. Во Всероссийском реестре видов спорта имеет номер-код вида спорта 025000 1611 Я.

Бокс – ациклический, контактный вид спорта, в котором спортсмены наносят друг другу удары в специальных перчатках. Движения в нем совершаются с переменной интенсивностью и носят скоростно-силовой характер. Мощност работы во время боя – максимальная. Все действия боксера, применение тех или иных ударов или защит, их

интенсивность определяются поведением соперника и складывающейся на ринге обстановкой. Наиболее характерной особенностью деятельности в боксе является то, что в связи с опасностью получения сильного удара все физические нагрузки выполняются на фоне повышенных эмоциональных возбуждений.

Бой в боксе длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Бокс подразделяют на любительский бокс, полупрофессиональный и профессиональный. Отличительные особенности в правилах ведения поединков.

При проведении поединков все участники разбиваются на весовые категории согласно правилам соревнований.

Бокс—это один из самых сложных видов спорта в котором от обучающегося требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости.

Качества, особенно важные для боксера: мышечная сила - способность добиться одновременного сокращения максимально возможного количества всех функциональных единиц в мышце при соответствующем характере пусковых и трофических импульсов; быстрота - способность выполнения движения (удара) в максимально короткое время; выносливость - способность к длительному выполнению специфической деятельности без снижения ее эффективности в условиях наступающего утомления.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура учебно-тренировочного процесса (этапы, периоды, циклы)

Для планирования, организации и осуществления спортивной подготовки учебно-тренировочный процесс разбит на этапы, периоды, циклы подготовки.

На протяжении периода освоения программы спортивной подготовки по боксу обучающийся проходит несколько этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач.

Общая направленность многолетней подготовки обучающихся от этапа к этапу следующая:

- постепенный переход от обучения техническим и тактическим действиям к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- переход от обще-подготовительных средств к наиболее специализированным;
- увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки;
- постепенное, планомерное увеличение объема учебно-тренировочных нагрузок;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных спортсменов.

Этап начальной подготовки – периоды:

- До года. Продолжительность 1 год;
- Свыше года. Продолжительность 2 года.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – периоды:

- До двух лет. Продолжительность 2 года;
- Свыше двух лет. Продолжительность 3 года.

Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности. Годичный цикл подготовки связан с её определённой структурой, в которой выделяют, микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Микроцикл – представляет собой совокупность нескольких тренировочных занятий. Продолжительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).

Мезоцикл – структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. Средний цикл тренировки на этапах содержит от 2-х до 10-ти микроциклов.

Мезоструктура представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определённых промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла является повторное воспроизведение ряда микроциклов (однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определённой последовательности.

Макроцикл – тренировки на данном этапе предполагает три последовательных фазы – приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины "бокс"			
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8

2.3. Требования к объёму учебно-тренировочного процесса и предельные учебно-тренировочные нагрузки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	Первый год	Второй год	Третий год	Первый год	Второй год	Третий год	Четвертый год	Пятый год
Количество часов в неделю	4,5	6	8	10	12	14	16	16
Общее количество часов в год	234	312	416	520	624	728	832	832

2.4. Режимы учебно-тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Режимы учебно-тренировочной работы основываются на необходимых для достижения высоких результатов объёмах учебно-тренировочных нагрузок, постепенности их увеличения и оптимальных сроках достижения спортивного мастерства.

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым планом спортивной подготовки (включая шесть недель летнего периода самостоятельной

- подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и осуществляется в следующих формах:
- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
 - учебно-тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
 - самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
 - спортивные соревнования;
 - контрольные мероприятия;
 - инструкторская и судейская практики;
 - медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Самостоятельная работа (контролируемая тренером, на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалами, и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы)).

Для достижения высоких результатов допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

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

При одновременном проведении учебно-тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения.

2.5. Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса по федеральному стандарту

Виды подготовки	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Общая физическая подготовка (%)	32 - 35	22 - 25	20 - 22	15 - 17
Специальная физическая подготовка (%)	10 - 14	15 - 18	16 - 21	17 - 22
Техническая подготовка (%)	36 - 42	38 - 43	35 - 41	33 - 40
Теоретическая подготовка (%)	3 - 4	1 - 5	3 - 5	3 - 5
Тактическая подготовка (%)	1 - 4	2 - 7	5 - 15	13 - 17
Психологическая подготовка (%)	1 - 4	1 - 5	2 - 5	2 - 5

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	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 двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	2	3	2
Отборочные	-	-	1	1	2
Основные	-	-	-	1	2

2.7. Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Для обеспечения спортивной подготовки, 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

N п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)		Оптимальное число участников тренировочного мероприятия
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки	
1. Тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	18	-	Определяется организацией
1.2.	Тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	14	-	
1.3.	Тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	-	
1.4.	Тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-	
2. Специальные тренировочные мероприятия				
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и/или специальной физической подготовке	14	-	Не более 70% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	До 14 дней	-	В соответствии с количеством лиц, принимавших участие в спортивных соревнованиях
2.3.	Тренировочные мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-	В соответствии с планом комплексного медицинского обследования
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год		Не более 60% от состава группы лиц, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Виды подготовки	Этап начальной подготовки						Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)							
	До года		Свыше года				До двух лет				Свыше двух лет			
	первый год		второй год		третий год		первый год		второй год		третий год		четвертый пятый	
	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы	%	часы
Общая физическая подготовка (%)	35	82	25	78	25	104	22	115	22	137	17	124	17	141
Специальная физическая подготовка (%)	14	33	18	56	18	75	21	109	21	131	22	160	22	183
Техническая подготовка (%)	42	98	43	134	43	179	41	213	41	256	40	291	40	333
Теоретическая подготовка (%)	4	10	5	16	5	21	5	26	5	31	5	37	5	42
Тактическая подготовка (%)	4	9	7	22	7	29	10	52	10	63	15	109	15	125
Психологическая подготовка (%)	1	2	2	6	2	8	1	5	1	6	1	7	1	8
Самостоятельная подготовка (дается в рамках видов подготовки) и составляет не менее 10% от общего кол-ва часов т.е.		24		32		42		54		63		72		84

ВСЕГО	234	312	416	520	624	728	832
-------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	-----

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса. Может входить в часы, отведенные на все виды подготовки (общую, специальную физическую, техническую, теоретическую, тактическую, психологическую).

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 спортсмена 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 тренировки, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Инструкторская практика возможна в виде проведения комплексов упражнений по физической и технической подготовке, составления комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке, выполнения заданий по построению и перестроению группы.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера – новичка на соревновании.

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 присваивается судейская квалификация «Юный судья». С 16-летнего возраста – судья третьей категории.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях-семинарах (проведение семинара с планом, представлен отдельно); судейскую практику обучающиеся получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей – стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

План семинара для подготовки судей

Разделы	Судьи по спорту (кол-во часов)	Судья III категории (кол-во часов)
I Теория		
Организация и проведение соревнований	1	2
Порядок формирования, состав и численность главных судейских коллегий соревнований по боксу. Требования, предъявляемые к судьям	1	2
Функциональные обязанности и полномочия для спортивных судейских должностей в боксе	1	2
рефери		
боковые судьи		
судейско-вспомогательный персонал		
Правила соревнований		
4.1 Классификация, допуск, регистрация,	1	2

медицинское освидетельствование боксёров.		
4.2 Взвешивание, официальная жеребьёвка.	1	2
4.3 Боковые судьи. Системы подсчёта очков, решения.	1	2
4.4 Рефери. Нарушения.	1	2
Инвентарь, оборудование и экипировка	1	2
ИТОГО:	8	16
II Практика		
1. Практика судейства в качестве судьи сбоку	4	4
2. Практика судейства в качестве рефери	4	4
ВСЕГО:	16	24

Практика судейства соревнований

№	Название соревнований	Дата проведения	В качестве кого судил соревнования

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

Укрепление и сохранение здоровья, соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания, овладение навыками самоконтроля – это основа при реализации Программы.

Минимальный возраст для зачисления в группы на занятия по Программе соответствует нормативам, установленным Приказ Минспорта России от 09.02.2021 № 62 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс».

Для занятий по программе все обучающиеся должны иметь медицинский допуск. Один раз в год проходить углубленное медицинское обследование (Приказ Министерства Здравоохранения № 1144н от 23.10.2020 г. «Об утверждении Порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом, включая порядок осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку»).

Основными задачами медицинского обследования в группах является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных боксеров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма обучающихся, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния обучающихся, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика (биохимический контроль функционального состояния спортсмена).

2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.

3. Оценка сердечно - сосудистой системы.

4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.

5. Контроль состояния центральной нервной системы.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций. Пересмотренный Всемирный антидопинговый кодекс действует с 01 января 2021 года.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено: первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации; второе нарушение: 2 года дисквалификации; третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Антидопинговые мероприятия проводятся в рамках теоретической подготовки, инструкторской и судейской практики, участия в соревнованиях. Даются основные знания по актуальным вопросам антидопинга, знакомят с антидопинговыми правилами, с процедурой допинг-контроля. Используют материалы:

Международного стандарта по образованию;

Антидопинговые правила АИБА;

Всемирный антидопинговый кодекс.

Программа «Основы организации профилактической деятельности» с планом, представлена в отдельной методической разработке. Реализация вопросов этой программы возможна в рамках тренировочного сбора, самостоятельной подготовки.

Более подробную информацию об Общероссийских антидопинговых правилах и Всемирном антидопинговом кодексе можно найти на вебсайтах: www.rusada.ru, www.wada-ama.org

Антидопинговый контроль

Все вопросы, касающиеся борьбы с допингом, оговорены в Антидопинговых правилах АИБА.

На любых официальных всероссийских соревнованиях может проводиться допинг – контроль.

На любых соревнованиях должен присутствовать один специалист по допинг - контролю, осуществляющий свою работу под руководством заместителя главного судьи по медицинскому обеспечению.

Спортсмены при попадании в сборную команду обязаны на портале онлайн-образования Русада, углубить свои знания в области антидопинга и сдать тест, с получением сертификата.

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Занятия физическими упражнениями оказывают на организм многообразное воздействие. Эффективность занятий спортом во многом определяется адекватностью физических нагрузок индивидуальным особенностям и функциональным возможностям занимающегося. Неправильная организация занятий, пренебрежение методическими принципами, выполнение физических нагрузок без учета состояния здоровья, уровня физической подготовленности может вызвать негативные изменения в состоянии здоровья. Физические упражнения развивают важные качества, которые оказывают различное влияние на результативность боксеров. Значительное влияние оказывают такие физические качества, как быстрота, сила, выносливость. Меньшее влияние оказывают координация и гибкость.

6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно - мышечного аппарата спортсменов.

Магнитно-резонансная томография

На Всероссийских соревнованиях, проводимых на территории Российской Федерации, обязательным является предоставление в комиссию по допуску спортсменов результатов магнитно-резонансной томографии головного мозга. Обучающиеся - боксеры обязаны проходить магнитно-резонансную томографию головного мозга 1 раз в 2 года.

Восстановительные мероприятия принято подразделять на глобальные, избирательные и общетонизирующие по характеру воздействия.

К глобальным относятся те, что воздействуют на большинство основных систем организма: баня, общий массаж, гидромассаж и т.д. Избирательные средства восстановления воздействуют на отдельные преимущественно функциональные системы: массаж отдельных сегментов тела, медикаментозные препараты избирательного воздействия, хвойные и эвкалиптовые ванны и др. Общетонизирующие восстановительные мероприятия: Ультрафиолетовое облучение, аэроионизация и др.

Восстановительные мероприятия могут проводиться как заключающие определенный цикл нагрузок, так и с целью восстановления после нагрузки отдельного занятия или подготовки к следующей нагрузке.

Методические рекомендации

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

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

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

Варианты планирования восстановительных воздействий зависят от структуры учебно-тренировочной нагрузки данного микроцикла. Тактика применения восстановительных средств зависит от режима занятий.

Для обеспечения срочного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между занятиями (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причем средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего воздействия;
- в сеансе восстановления не рекомендуется более трех разных процедур.

2.11. Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

5.4. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной физической, технической, теоретической и тактической подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, и рекомендации по организации их проведения.

Тестирование проводится согласно годовому учебно-тренировочному плану. Как правило, осуществляется два раз в год, в начале и в конце спортивного сезона.

Комплекс контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности:

- Бег на 30, 60, 100, 1000, 2000, 3000м. выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух спортсменов, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.
 - Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Спортсмен встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.
 - Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается когда обучающийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
 - Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.
 - Подтягивание на перекладине. Правильное положение тела на турнике – ноги перекрещены, колени согнуты под прямым углом. Не совершайте резких движений и не дергайтесь во время подтягиваний на турнике. Поднимать тело необходимо силой мышц спины и рук, не совершая рывков тазом или ногами. Технику хвата для подтягиваний можно выбрать любую.
- Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

НОРМАТИВЫ ОБЩЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ И СПЕЦИАЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ И ПЕРЕВОДА НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "БОКС"

Таблица N 1

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчи	девоч	мальчи	девочки

5.3. Контроль результативности учебно-тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения

В процессе управления подготовкой обучающегося необходимо осуществлять контроль (контроль [control - англ.] - управление; контроль [controle - фр.] - проверка, надзор). Под контролем понимают сбор информации об объекте (системе) с целью коррекции.

Под контролем в спорте следует понимать «совокупность способов получения информации о направлении и причинах морфологических и функциональных изменениях, происходящих в организме конкретного спортсмена». Основная задача контроля состоит не в том, чтобы фиксировать те или иные недостатки в различных видах подготовки спортсмена, сколько в умении на основе полученной информации своевременно вносить коррективы, способствующие эффективной подготовке.

Один из важнейших элементов системы управления подготовкой обучающихся - комплексный контроль, под которым понимается «совокупность организационных мероприятий для оценки различных сторон подготовленности обучающихся, реакций организма на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки, эффективности учебно-тренировочного процесса, а также учета адаптационных перестроек функций организма обучающихся»

Существует педагогический и врачебный контроль.

Педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности учебно-тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. Достоверно оценивать динамику столь сложных факторов и качеств возможно, видимо, лишь в этапной форме. Однако, складываются они (данные изменения) на фоне суммарных педагогических воздействий каждой тренировки и даже каждого эпизода учебно-тренировочного процесса.

Данные педагогического контроля позволяют следить за физическим состоянием обучающихся, выполнением планов подготовки, определить эффективность используемых средств и методов, находить новые пути для совершенствования учебно-тренировочного процесса.

Виды контроля – тематический, фронтальный, выборочный.

Фронтальный- позволяет ознакомиться с системой работы тренера-преподавателя. Тематический- предусматривает изучение отдельных тем и выполнение задач тренировочного и воспитательного процесса. Выборочный- изучение вопросов, включенных в тематическую или фронтальную проверку.

Для выявления уровня подготовленности во время спортивного сезона, при реализации какого-либо раздела, темы учебно-тренировочного плана, тренер-преподаватель осуществляет текущий контроль, что фиксируется в журнале. При переходе с этапа (периода) на этап (период) проводится промежуточная аттестация (контроль), по завершению программы проводится итоговая аттестация (контроль). Так же учитывается участие в соревновательном процессе, в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий. Сроки промежуточной и итоговой аттестации доводятся до сведения обучающихся, их родителей (законных представителей) не позднее, чем за 1 месяц до начала аттестации.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки, но не более двух лет подряд.

5.1. Мероприятия по отбору обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки

Спортивный отбор представляет собой комплекс мероприятий по выявлению обучающихся, обладающих высоким уровнем способностей, отвечающих требованиям специфики вида спорта. Эффективный отбор может быть осуществлен на основе длительных комплексных исследований, которые предполагают анализ личности обучающегося в целом и его спортивных способностей на основе педагогических, медико-биологических, психологических и антропометрических критериев отбора.

Спортивный отбор в ДЮСШ осуществляется на основе тестирования, а также на основе изучения тренировочной и соревновательной деятельности в другом детско-юношеском спортивном коллективе.

Система спортивного отбора включает:

- а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- б) отбор перспективных юных обучающихся для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта бокс;
- в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на учебно- тренировочных сборах и соревнованиях.

5.2. Критерии оценки результатов реализации Программы на каждом из этапов спортивной подготовки с требованиями к результатам

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта "бокс";
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года подготовки;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта "бокс";
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах спортивной подготовки;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах спортивной подготовки;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта "бокс";
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению.

Задачи, решаемые в процессе воспитательной деятельности тренера-преподавателя: воспитание стойкого интереса и целеустремленности в занятиях спортом; развитие силы воли, трудолюбия, ответственности, дисциплинированности; формирование установки на здоровый образ жизни, чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению.

Отдельным блоком воспитательной работы является работа с родителями.

В качестве средств и форм воспитательного воздействия используют учебно-тренировочные занятия, лекции, собрания, беседы, встречи с интересными людьми, культпоходы, конкурсы и другие мероприятия.

К воспитательным средствам также относятся: личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя; высокая организация учебно-тренировочного процесса; атмосфера трудолюбия и взаимопомощи, ответственного отношения к процессу и результату; формирование дружного коллектива; система морального стимулирования, повышение мотивации; наставничество.

Методами воспитания служат убеждение, поощрение, личный пример, требование, наказание. В решении задач гуманитарно-духовного воспитания используются преимущественно методы убеждения и личного примера.

Наиболее важным направлениями являются патриотическое воспитание, воспитание волевых качеств, позитивных межличностных отношений в группе, трудолюбия, дисциплины, добросовестного отношения к учебно-тренировочной и соревновательной деятельности, а также к общественно-полезному труду. В решении этой важной задачи ведущее место занимают методы упражнений и приучения, реализуемые на основе требований, принуждения и контроля за выполнением. Для воспитания устойчивых привычек к труду и к преодолению трудностей в учебно-тренировочном процессе практикуют постоянное усложнение упражнений и заданий, жесткие учебно-тренировочные нагрузки, объемные самостоятельные занятия. Эффективность в воспитании трудолюбия зависит также от разумного использования методов поощрения и наказания.

Эффективность воспитательной работы во многом определяется проведением воспитательных мероприятий: торжественный прием вновь поступивших; вечер выпускников; просмотр соревнований и их обсуждение; коллективное подведение итогов; проведение праздников; встречи со знаменитыми людьми; тематические диспуты и беседы; экскурсии, культпоходы в музеи, выставки; тренировочные сборы и субботники; оформление стендов и газет.

В решении задач воспитательной работы важное место занимает самовоспитание. Самовоспитание включает принятие самим учащимся обязательств по исправлению или совершенствованию комплекса его качеств и свойств. Особое важное значение имеет самовоспитание морально-волевых и нравственных качеств.

В план профориентационной работы необходимо включать организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными российскими и иностранными спортсменами, тренерами, учеными и иными специалистами в области физической культуры и спорта; участие в спортивно-массовых мероприятиях в качестве помощников, волонтеров, судей, зрителей;

Организацию посещения музеев, имеющих экспозиции по спортивной тематике, театров, кинотеатров для просмотра фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой; иные мероприятия.

5. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

внушить, что соматическая тревожность – хорошая исходная позиция для формирования нужного настроения на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело – когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один – два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник – левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресса – факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

С помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (это метод психического самовнушения, при котором работа мозга сосредоточена в основном на «тренировке представлений»).

Воспитательная работа

Воспитательная работа должна носить систематический и планомерный характер. Она теснейшим образом связана с учебно-тренировочным процессом и проводится повседневно на учебно-тренировочных занятиях, соревнованиях и в свободное от занятий время на основе предварительно разработанного плана.

Цель воспитательной работы – воспитание обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников

Психологическая подготовка боксера предусматривает формирование психических свойств личности обучающегося, развитие необходимых для боксеров психических процессов и создание оптимального психического состояния перед выступлением в соревновании.

Этап начальной подготовки (весь период)

В процессе психологической подготовки обучающиеся проходят психологическую адаптацию к учебно-тренировочной деятельности, учатся совершенствовать внимание посредством упражнений (для интенсивности, устойчивости, переключения, воображения, памяти) и принятию решений. Формируется мотивация к занятиям.

Учебно-тренировочный этап (весь период)

Приобретение навыков анализа спортивного мастерства обучающихся. Воздействие на психику соперника. Устойчивость к воздействию неблагоприятных факторов. Развитие специфических чувств.

Психологическая подготовка обучающихся направлена на формирование свойств личности позволяющих успешно выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще, и к специфическим экстремальным условиям соревнований, в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс.

Средства и методы психологической подготовки

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого-педагогические – убеждающие, направляющие, двигательные, социально – организующие;
- психологические – суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические – аппаратные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно – психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с обучающимися устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксер перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Соматическая тревожность не очень страшна для боксера и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно

Начиная с третьего года подготовки необходимо приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта "бокс";
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

На спортивных соревнованиях участвуют в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских, международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

При участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Требования к объему соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	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 двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	-	2 (внутри школьные)	3 (внутри школьные)	2 (муниципальные)
Отборочные	-	-	1 (Первенство города)	1 (Первенство города)	2 (Первенство города, муниципальные)
Основные	-	-	-	1 (Первенство республики)	2 (Первенство республики, региональные, межрегиональные)

Требования и условия их выполнения разрядов по виду спорта бокс установлены приказом Минспорта России от 13.11.2017 № 988 (с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 23.05.18 № 480 и от 20.03.19 № 252).

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

3.4. Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, психологического сопровождения, воспитательной работы.

Создание научно-методического обеспечения (эффективная спортивная тренировка, эффективный спортивный отбор и селекция, прогнозирование результатов, своевременная диагностика по ключевым параметрам, связь науки и практики) обуславливает повышение результативности обучающихся.

Пятница	ОФП СП СорП	32 48 20
Суббота	ОФП СП СорП	76 - 24 + парная баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

Теоретическая подготовка

Целью подготовки является овладение знаниями, необходимыми для понимания сущности спорта и его социальной роли, развитие высоконравственной личности, разделяющей российские традиционные духовные ценности.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий (бесед, лекций, просмотра и анализа учебных фильмов, видеозаписей, просмотра соревнований), самостоятельного изучения, посещений соревнований, встреч с ведущими спортсменами и пр. На проведение теоретического занятия тренер - преподаватель может отводить все время учебно-тренировочного занятия или фрагмент занятия в процессе практической подготовки. При проведении теоретических занятий следует руководствоваться тематическим планом теоретической подготовки, учитывать возраст занимающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Этап начальной подготовки (до года обучения).

История развития избранного вида спорта. Олимпийское движение. ГТО
Требования к оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке.
Требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Этап начальной подготовки (свыше года обучения).

История развития избранного вида спорта. Олимпийское движение. ГТО
Гигиенические знания, умения и навыки.
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

История развития избранного вида спорта. Олимпийское движение. ГТО
Основы философии и психологии спортивных единоборств.
Основы спортивной подготовки и тренировочного процесса. Необходимые сведения о строении и функциях организма человека. Режим дня, закаливание организма, здоровый образ жизни. Основы спортивного питания.
Правила и организация соревнований по боксу. Анализ соревновательной деятельности.
Правонарушения, ответственность за них. Общие представления о допинге. Информация об Общероссийских антидопинговых правилах и Всемирном антидопинговом кодексе.
Процедура допинг-контроля.

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

подготовки в РТ-микроцикле		
Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП	100 + парная баня, массаж
	СП	
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных спаррингах.

Контрольный недельный микроцикл (К)

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Процентное распределение времени тренировки по средствам
подготовки в К-микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-

- разделам тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое тактическое);
- маскировке (угроза, вызов);
- маневрированию (изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника).

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Освоение основ технических и тактических действий.

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

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

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

Примерные схемы недельных микроциклов

Развивающий физический микроцикл (РФ)

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле

подготовки в РФ-микроцикле		
Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10
Суббота	ОФП	100 + парная баня, массаж
	СП	
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

Развивающий технический микроцикл (РТ).

Процентное распределение времени тренировки по средствам

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочном этапе более целенаправленная. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической подготовки.

На данном этапе в большей степени увеличивается объём средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путём локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажёрные устройства. Упражнения на тренажёрах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Основные средства:

- специальные и специально-вспомогательные упражнения;
- упражнения в ударах по боксерским снарядам;
- упражнения со скакалкой;
- бой с тенью.
- имитация боевых действий.

Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Технико-тактическая подготовка

Этап начальной подготовки (до года)

В процессе тренировочных занятий на этапе начальной подготовке решаются задачи овладения основами техники и тактики.

Для их изучения и совершенствования используется изучение ритмовой структуры, направлений, амплитуды и скорости ударов, целостное и расчлененное выполнение отдельных периодов и фаз упражнения, специально-вспомогательные упражнения, упражнения избирательной тренировки отдельных мышц или мышечных групп:

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

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

3. Передвижения. Перемещение по рингу шагами (обычные и приставные), скачками (толчком одной или двумя ногами).

Этап начальной подготовки (свыше года)

Изучаются индивидуальные технико-тактические действия:

- в зависимости от стиля видения боя;
- в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки;
- в зависимости от индивидуального стиля и стойки соперника.

Обучающиеся вооружаются необходимым уровнем автоматизированного реагирования на действия соперника, различным алгоритмам технико-тактических действий:

- видам базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая).

2. Надежной основой успеха, является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

3. С возрастом и подготовленностью спортсмена постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

4. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

В занятия включаются упражнения преимущественно комплексного воздействия, в соответствии с их возрастными особенностями и строятся тренировочные занятия. Однако, для закрепления и совершенствования усвоенного необходимо многократное повторение. Причем, очень важно с самого начала правильно формировать двигательные навыки у детей, так как исправлять их очень трудно.

Основные средства:

- упражнения в ударах по боксерским снарядам;
- упражнения со скакалкой;
- бой с тенью;
- имитация боевых действий.

Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

Этап начальной подготовки (свыше года)

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Учебно-тренировочный процесс имеет принципиально различный характер, неодинаков по объему и интенсивности занятий, а также методическим подходам к ним. Учебно-тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать, иначе они перестанут вызывать необходимые сдвиги. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания. С ростом подготовленности боксёра учебно-тренировочные занятия должны приобретать все более специализированный характер.

Разумное сочетание больших, средних и малых нагрузок в учебно-тренировочном процессе положительно сказывается на росте спортивных результатов.

Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объёма и интенсивности.

Специальная физическая подготовка обучающихся на учебно-тренировочном этапе, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировки должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата.

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма.

3. Возрастает вес специальной подготовки. Увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

способностей, мешает эффективному выполнению различных специфических для бокса технических приемов, боевых действий.

Учебно-тренировочный этап (весь период)

На тренировочном этапе интенсивно подключаются занятия на тренажерах.

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

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

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

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

- комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие координационных способностей, силовой выносливости. Расслабляющие упражнения для спины. Упражнения для ног, ступней и голеностопного сустава. Упражнения для плеч и рук. Упражнения на перекладине. Комплекс упражнений для кистей, запястий и предплечий. Использование различных упражнений для увеличения подвижности в суставах, предотвращения травм, поднимание, наклоны, повороты, приседания, ходьба, бег, отжимание в упоре лежа.

- упражнения для развития гибкости, элементы акробатики (кувырки, кульбиты, повороты); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей;

Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный.

Для развития координационных способностей используются упражнения из таких видов спорта, как акробатика, гимнастика, спортивные игры, в первую очередь, футбол, баскетбол, настольный теннис. Важным условием эффективности применения таких упражнений выступает постоянная смена положений в пространстве тела и его частей, а также высокая интенсивность их выполнения.

Специальная физическая подготовка

Этап начальной подготовки (до года)

Подготовку на этапе начальной подготовки целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей спортсменов.

Специальная физическая подготовка спортсменов на этапе начальной подготовки, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Тренировочные и нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям организма спортсмена.

Общая физическая подготовка

В состав общей физической подготовки входят упражнения и команды для управления группой; упражнения из гимнастики, легкой атлетики, тяжелой атлетики, спортивных и подвижных игр - развивающие общую и специальную выносливость, скоростные способности, мышечную силу.

Этап начальной подготовки (все периоды)

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения, скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов). Упражнения разностороннего воздействия для рук, плечевого пояса, туловища и ног, а также упражнения: в упоре лежа - одновременное или поочередное сгибание рук с узким и широким положением ладоней; подпрыгивания из упора лежа, отталкиваясь руками и ногами одновременно; сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях; повороты туловища влево и вправо, возможные прыжки и многоскоки в затрудненных условиях (в пологие подъемы, по песку и др.) и в облегченных условиях (под небольшие уклоны по эластичному грунту в лесистой местности) и др.

Основными средствами обучения и тренировки боксера являются физические упражнения из других видов спорта, которые разносторонне воздействуют на организм боксера, способствуя выработке широкого круга двигательных навыков: гимнастические упражнения, бег, прыжки, спортивные игры (баскетбол, настольный теннис, футбол, волейбол, ручной мяч), штанга, плавание и др.

Спортивные игры (баскетбол, настольный теннис, футбол, волейбол, ручной мяч) используются при игровом методе. Добываясь эмоциональности и высокой интенсивности работы, выявляются и воспитываются ряд физических и психических качеств, среди которых главное место занимают ловкость и быстрота мышления. В боксе используются также условные игры с конкретным сюжетом, такие, например, как «Пятнашки», «Бой всадников» и т.д.

Ходьба с изменением темпа. Ходьба на скорость (до 200 м) чередование ходьбы и бега. Семенящий бег. Бег по умеренно пересеченной местности в чередовании с ходьбой (10-20 минут). Кроссы от 500 до 1500 м. бег с изменением скорости. Бег на короткие дистанции (30-60-100 м.) с низкого и высокого старта.

Кроссовый равномерный или переменный бег, ходьба в различном темпе по равнине и с использованием пологих подъемов и спусков. Ходьба и бег в пологие подъемы значительной протяженности. Ходьба и бег по мелководью.

Плавание умеренной интенсивности до 600-700 м в одном занятии.

Упражнения со скакалкой, кроссовая подготовка, вначале обучения имеют характер равномерной, а затем переменной интенсивности (наблюдается чередование средней, большой и максимальной интенсивности), что необходимо для поднятия уровня общей выносливости. Кроссовый бег является хорошим средством воспитания аэробных способностей боксера. Его целесообразно выполнять с переменной интенсивностью. Хорошо при этом изменять направления движения, двигаться то прямо, то боком, т.е. приближать характер перемещения боксера к его перемещениям по рингу.

Для воспитания координационных способностей могут использоваться упражнения из таких видов спорта, как акробатика, гимнастика, спортивные игры, в первую очередь, футбол, баскетбол, настольный теннис. Важным условием эффективности применения таких упражнений выступает постоянная смена положений в пространстве тела и его частей, а также высокая интенсивность их выполнения.

Важное значение для боксера имеет уровень развития гибкости. Гибкость проявляется в способности выполнять движения с возможно большей амплитудой (гимнастические упражнения). Недостаточное развитие гибкости, подвижности в суставах препятствует проявлению скоростных, силовых и координационных (ловкости)

Влияние физических качеств на результативность

Физические качества	Уровень влияния
Быстрота	3
Сила	3
Выносливость	3
Координация	2
Гибкость	1

Условные обозначения:

1 — незначительное влияние;

2 — среднее влияние;

3 — значительное влияние.

Спортивная тренировка — учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, осуществляется в рамках образовательной деятельности, направлен на физическое воспитание и физическое развитие обучающихся, совершенствование их спортивного мастерства посредством систематического участия в спортивных мероприятиях, в том числе спортивных соревнованиях.

Достижение высоких спортивных результатов требует продолжительной многолетней тренировки, при соблюдении основных принципов:

Принцип сознательности формирует у обучающегося целеустремленность, когда перед ним ставится цель — достижение максимального спортивного результата;

Прогрессирования — наращивание нагрузок до максимальных величин;

Непрерывности учебно-тренировочного процесса — адаптация к нагрузкам протекает без перерывов, т.е. воздействие последующей нагрузки начинается на фоне следов предыдущей. Вытекает из дидактического принципа систематичности и последовательности;

Волнообразности динамики нагрузок при соблюдении которого обеспечивается наибольший тренировочный эффект. Достигается изменением учебных, тренировочных и соревновательных нагрузок и включением интервалов активного отдыха на протяжении занятия, тренировочного дня, микроцикла, этапа, периода, года, и лет;

Доступности и индивидуализации — выбор методики тренировки, максимально отвечающей особенностям обучающегося, индивидуального стиля деятельности и в более широком смысле тактики выступления на соревнованиях;

Активности (творческая инициатива) получает в спортивной тренировке свое высшее выражение;

Систематичности — непрерывность учебно-тренировочного процесса;

Цикличности — это относительно законченный кругооборот звеньев учебно-тренировочного процесса с частичной повторяемостью упражнений, занятий, этапов и целых периодов. Однако каждый очередной цикл не является копированием предыдущего, он протекает на более высоком уровне учебно-тренировочных нагрузок, сложности задач и т. п.;

Единства общей и специальной подготовки обучающегося.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется на основании текущего, недельного, месячного, годового, перспективного планирования.

3.2. Планы-конспекты учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки с указанием видов упражнений, средств и методов тренировки

			ки	ки	ки	
Для спортивной дисциплины "бокс"						
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	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3 x 10 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	см	не менее		не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3 x 10 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						

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 N 2

Таблица N 2				
N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
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 3 x 10 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 3 x 10 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 3 x 10 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 10 x 10 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"	

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Процесс ресурсного обеспечения, под которым понимается организация и планирование материально-технического обеспечения спортивной подготовки, своевременного и необходимого финансирования реализации образовательной программы спортивной подготовки.

5.1. Оборудование и спортивный инвентарь необходимые для осуществления спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги "EZ-образный"	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1 x 2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2

13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5 х 6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2 х 1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная - "бодибар" (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный "пунктбол"	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

5.2. Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30

5.3. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N	Наименование	Единица	Расчетная	Этапы спортивной подготовки
---	--------------	---------	-----------	-----------------------------

п/п		измерения	единица	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на занимающегося	-	-	1	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	-	-	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на занимающегося	-	-	2	1
7.	Носки утепленные	пар	на занимающегося	-	-	1	-
8.	Обувь спортивная	пар	на занимающегося	-	-	1	1
9.	Перчатки боксер. снаряжные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
10.	Перчатки боксер. соревновательные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
11.	Перчатки тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	1	1	1	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на занимающегося	1	1	1	1
14.	Протектор паховый	штук	на занимающегося	1	1	1	1
15.	Трусы боксерские	штук	на занимающегося	-	-	1	1

16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающемся	-	-	1	1
17.	Халат	штук	на занимающемся	-	-	1	-
18.	Шлем боксерский	штук	на занимающемся	-	-	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на занимающемся	-	-	1	1

6. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

6.1. Список литературы

1. Бокс. Правила вида спорта «бокс» - М.: Федерация бокса России, 2018.
2. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы. - М., 2008.
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
4. Все о боксе /Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
6. Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта: приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.12.2013 №1125. - «Бюллетень нормативных актов федеральных органов исполнительной власти», 14.04.2014, №15.
7. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
8. Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2. 3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»
9. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»
10. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 20.04.2021) «Об образовании в Российской Федерации»
11. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329 (ред. от 30.04.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс. Приказ Минспорта России № 62, от 09.02.2021.
13. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров. - М., 2009.
14. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб. Изд-во «Шатон», 2010.
15. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса. - Р., 2008.

6.2. Перечень Интернет-ресурсов

1. Департамент по молодежной политике, физической культуре и спорту Томской области - www.depms.ru
2. Управление по физической культуре и спорту Города Томска - sport-v-tomske.ru
3. Официальный сайт федерации бокса России <http://www.boxing-fbr.ru/>
4. Официальный сайт министерства спорта РФ <http://www.minsport.gov.ru/>

ПЛАН ГРАФИК (примерное распределение часов)
Этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ – (до года) НП - 1 год

Разделы подготовки	% по стандарту	% рассчитываем	час	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Теоретическая подготовка	3-4	4													
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Комплекс ГТО			1		1										
Правила поведения, спортивная дисциплина и безопасности на занятиях			1	1											
Государственная символика, парады открытия и закрытия спортивных мероприятий			1					1							
История бокса, развитие вида спорта			2			1							1		
Понятие о гигиене и санитарии			1				1								
Правила и организация соревнований по боксу			2		1							1			
Врачебный контроль и самоконтроль Краткие сведения о строении и функциях организма			2						1					1	
Итого часов			10	1	1	1	1	1	1			1	1	1	
2. Практика															
Общая физическая подготовка (ходьба, бег, ОРУ, другие)	32-35	35	82	7	7	7	7	7	6	7	7	7	7	7	6

спортивная дисциплина и безопасности на занятиях															
Государственная символика, парады открытия и закрытия спортивных мероприятий			2							1		1			
История бокса, развитие вида спорта			2				1	1							
Понятие о гигиене и санитарии			2	1					1						
Правила и организация соревнований по боксу			3		1					1		1			
Врачебный контроль и самоконтроль Краткие сведения о строении и функциях организма			3			1				1					1
Итого часов			16	2	2	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1
2. Практика															
Общая физическая подготовка (ходьба, бег, ОРУ, другие виды спорта)	22-25	25	78	7	7	7	7	7	6	6	6	6	6	6	7
Специальная физическая подготовка (специально-подготовительные упражнения)	15-18	18	56	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	4	6
Техническая подготовка (изучение боевой стойки, передвижений, прямых ударов, защиты от них – в условных и вольных боях)	38-43	43	134	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	14
Тактическая подготовка	2-7	7	22	1	1				3	2	4	4	3	4	
Психологическая подготовка (воспитательный и самовоспитательный процесс). Мотив-побуждение к деятельности.	1-5-	2	6			2	2	2							

Потребность- состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования																
Итого часов			296	24	24	25	25	25	23	24	25	25	24	25	25	
Всего часов			312	26	26	26	26	26	24	26	26	26	26	26	26	28

ПЛАН ГРАФИК (примерное распределение часов)
Этап НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ - свыше года НП – 3 год

Разделы подготовки	% по станда рту	% рассч итыв аем	час	Сен тябр ь	Окт ябр ь	Но ябр ь	Дек абр ь	Ян варь	Фев рал ь	Ма рт	Ап ре ль	Ма й	И юн ь	Ию ль	Ав гус т
1. Теоретическая подготовка	1-5	5													
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Комплекс ГТО			3		1						1			1	
Правила поведения, спортивная дисциплина и безопасности на занятиях			3	1				1					1		
Государственная символика, парады открытия и закрытия спортивных мероприятий			3		1						1		1		
История бокса, развитие вида спорта			3				1	1						1	
Понятие о гигиене и санитарии			3	1					1						1
Правила и организация соревнований по боксу			3		1					1		1			
Врачебный контроль и самоконтроль Краткие сведения о строении и функциях организма			3			1			1						1
Итого часов			21	2	3	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2
2. Практика															
Общая физическая	22-25	25	104	9	9	9	9	9	9	9	8	8	8	8	9

подготовка (ходьба, бег, ОРУ, другие виды спорта)															
Специальная физическая подготовка (специально-подготовительные упражнения)	15-18	18	75	7	6	7	7	7	6	6	7	5	5	5	7
Техническая подготовка (изучение боевой стойки, передвижений, прямых ударов, защиты от них – в условных и вольных боях)	38-43	43	179	15	15	15	15	15	11	15	16	15	15	16	16
Тактическая подготовка	2-7	7	29	1	1	2	2	1	5	2	1	5	4	3	2
Психологическая подготовка (воспитательный и самовоспитательный процесс). Мотив-побуждение к деятельности. Потребность-состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования	1-5	2	8	2				2			2			2	
Итого часов			395	32	33	33	33	34	31	32	34	33	32	34	34
Всего часов			416	34	36	34	34	36	32	34	36	34	34	36	36

ПЛАН ГРАФИК (примерное распределение часов)
Этап УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (этап спортивной специализации) – до двух лет УТ-1 год

Разделы подготовки	% по стандарту	% рассчитываем	час	Сент ябрь	Окт ябрь	Но ябрь	Дек ябрь	Ян варь	Фе вра ль	Ма рт	Ап ре ль	Ма й	И юн ь	И юл ь	Ав гус т
1. Теоретическая подготовка	3-5	5													
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья			3		1		1			1					

человека. Комплекс ГТО															
Правила поведения, спортивная дисциплина и безопасности на занятиях			3	1				1		1					
История бокса, развитие вида спорта Государственная символика, парады открытия и закрытия спортивных мероприятий			4		1	1			1				1		
Правила и организация соревнований по боксу			4				1	1	1			1			
Врачебный контроль и самоконтроль. Общая характеристика спортивной тренировки Понятие о гигиене и санитарии			3	1				1							1
Основные средства спортивной тренировки			3			1					1		1		
Анализ соревновательной деятельности			4			1	1			1	1				
Правонарушения, ответственность за них. Общие представления о допинге. Информация об Общероссийских антидопинговых правилах и Всемирном антидопинговом кодексе.			2									1	1		
Итого часов			26	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3		1
2. Практика															
Общая физическая подготовка (ходьба, бег, ОРУ, другие виды спорта)	20-22	22	115	10	10	10	9	9	9	10	10	10	9	9	10
Специальная физическая	16-21	21	109	9	9	9	9	10	9	9	9	9	9	9	9

подготовка (специально-подготовительные упражнения)															
Техническая подготовка (изучение боевой стойки, передвижений, прямых ударов, защиты от них – в условных и вольных боях)	35-41	41	213	17	20	17	17	19	16	16	19	18	17	19	18
Тактическая подготовка	5-15	10	52	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5
Психологическая подготовка (воспитательный и самовоспитательный процесс). Мотив-побуждение к деятельности. Потребность-состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования	2-5	1	5											3	2
Итого часов			494	40	43	40	39	43	38	39	43	41	39	45	44
Всего часов			520	42	45	43	42	46	40	42	45	43	42	45	45

ПЛАН ГРАФИК (примерное распределение часов)
Этап УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ (этап спортивной специализации) – до двух лет **УТ-2** год

Разделы подготовки	% по стандарту	% рассчитываем	час	Сент ябрь	Окт ябрь	Ноябрь	Дек абрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
1. Теоретическая подготовка	3-5	5													
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Комплекс ГТО			3		1		1			1					
Правила поведения, спортивная дисциплина и			3	1				1		1					

безопасности на занятиях															
История бокса, развитие вида спорта Государственная символика, парады открытия и закрытия спортивных мероприятий			4		1	1			1				1		
Правила и организация соревнований по боксу			4					1	1	1			1		
Врачебный контроль и самоконтроль. Общая характеристика спортивной тренировки Понятие о гигиене и санитарии			3	1				1							1
Основные средства спортивной тренировки			3			1					1		1		
Анализ соревновательной деятельности			8	1	1	1	1		1	1	1	1			
Правонарушения, ответственность за них. Общие представления о допинге. Информация об Общероссийских антидопинговых правилах и Всемирном антидопинговом кодексе.			3								1	1	1		
Итого часов			31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3		1
2. Практика															
Общая физическая подготовка (ходьба, бег, ОРУ, другие виды спорта)	15-17	22	137	11	12	11	11	12	11	11	11	12	11	12	12
Специальная физическая подготовка (специально-подготовительные упражнения)	17-22	21	131	11	11	11	11	11	10	11	11	11	11	11	11
Техническая	33-40	41	256	20	23	21	22	22	19	22	22	22	20	22	21

подготовка (изучение боевой стойки, передвижений, прямых ударов, защиты от них – в условных и вольных боях)															
Тактическая подготовка	13-17	10	63	5	5	5	5	6	5	5	5	6	5	6	5
Психологическая подготовка (воспитательный и самовоспитательный процесс). Мотив-побуждение к деятельности. Потребность-состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования	2-5	1	6			1								3	2
Итого часов			593	47	51	49	49	51	45	49	49	51	47	54	51
Всего часов			624	50	54	52	52	54	48	52	52	54	50	54	52

ПЛАН ГРАФИК (примерное распределение часов)
Этап УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ – свыше двух лет УТ-3 год

Разделы подготовки	% по стандарту	% рассчитываем	час	Сент ябрь	Окт ябрь	Но ябрь	Дек абрь	Ян варь	Фе враль	Ма рт	Ап рель	Ма й	И юнь	И юль	Ав густ
1. Теоретическая подготовка	3-5	5													
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Комплекс ГТО. Олимпийское движение.			4		1		1			1				1	
Правила поведения, спортивная дисциплина и безопасности на занятиях			3	1				1		1					
История бокса, развитие вида спорта Государственная			4		1	1			1				1		

символика, парады открытия и закрытия спортивных мероприятий															
Правила и организация соревнований по боксу			4					1	1	1			1		
Врачебный контроль и самоконтроль. Общая характеристика спортивной тренировки Понятие о гигиене и санитарии			3	1					1						1
Основные средства спортивной тренировки			4			1		1			1		1		
Анализ соревновательной деятельности			8	1	1	1	1		1	1	1	1			
Правонарушения, ответственность за них. Общие представления о допинге. Информация об Общероссийских антидопинговых правилах и Всемирном антидопинговом кодексе. Процедура допинг-контроля.			7	1	1	1						1	1	1	1
Итого часов			37	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	2	2
2. Практика															
Общая физическая подготовка (ходьба, бег, ОРУ, другие виды спорта)	15-17	17	124	10	11	10	10	10	10	10	10	11	10	11	11
Специальная физическая подготовка (специально- подготовительные упражнения)	17-22	22	160	13	14	14	13	14	13	13	13	14	13	13	13
Техническая подготовка (изучение боевой стойки, передвижений,	33-40	40	291	22	24	25	25	24	21	27	25	26	23	25	24

прямых ударов, защиты от них – в условных и вольных боях)															
Тактическая подготовка	13-17	15	109	9	9	9	9	9	9	9	9	10	9	9	9
Психологическая подготовка (воспитательный и самовоспитательный процесс). Мотив-побуждение к деятельности. Потребность-состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования	2-5	1	7					1			1			2	3
Итого часов			691	54	58	58	57	58	53	59	58	61	55	60	60
Всего часов			728	58	62	62	60	62	56	62	60	64	58	62	62

ПЛАН ГРАФИК (примерное распределение часов)
Этап УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ – свыше двух лет УТ-4 год

Разделы подготовки	% по стандарту	% рассчитываем	час	Сент ябрь	Окт ябрь	Но ябрь	Дек абрь	Ян варь	Фе вра ль	Ма рт	Ап ре ль	М ай	И юн ь	И юл ь	Ав гус т
1. Теоретическая подготовка	3-5	5													
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Комплекс ГТО. Олимпийское движение			4		1		1			1				1	
Правила поведения, спортивная дисциплина и безопасности на занятиях			3	1				1		1					
История бокса, развитие вида спорта Государственная символика, парады открытия и закрытия спортивных мероприятий			4		1	1		1					1		

Правила и организация соревнований по боксу			4					1	1	1			1		
Врачебный контроль и самоконтроль. Общая характеристика спортивной тренировки Понятие о гигиене и санитарии			3	1					1						1
Основные средства спортивной тренировки			8		1	1		1	1		1		1	1	1
Анализ соревновательной деятельности			8	1	1	1	1		1	1	1	1			
Правонарушения, ответственность за них. Общие представления о допинге. Информация об Общероссийских антидопинговых правилах и Всемирном антидопинговом кодексе. Процедура допинг-контроля.			8	1		1	1			1	1	1	1		1
Итого часов			42	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3
2. Практика															
Общая физическая подготовка (ходьба, бег, ОРУ, другие виды спорта)	15-17	17	141	12	13	11	11	13	11	11	13	11	11	12	12
Специальная физическая подготовка (специально-подготовительные упражнения)	17-22	22	183	15	15	15	15	16	14	15	16	15	15	16	16
Техническая подготовка (изучение боевой стойки, передвижений, прямых ударов, защиты от них – в условных и вольных боях)	33-40	40	333	26	29	29	27	28	25	29	28	28	27	30	27

Тактическая подготовка	13-17	15	125	10	11	10	10	11	10	10	11	10	10	11	11
Психологическая подготовка (воспитательный и самовоспитательный процесс). Мотив-побуждение к деятельности. Потребность-состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования	2-5	1	8									1	2	1	3
Итого часов			790	63	68	65	63	68	60	65	69	66	64	70	69
Всего часов			832	67	72	69	67	72	64	69	72	69	67	72	72

ПЛАН ГРАФИК (примерное распределение часов)
Этап УЧЕБНО - ТРЕНИРОВОЧНЫЙ – свыше двух лет УТ-5 год

Разделы подготовки	% по стандарту	% рассчитываем	час	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
2. Теоретическая подготовка	3-5	5													
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Комплекс ГТО. Олимпийское движение			4		1		1			1				1	
Правила поведения, спортивная дисциплина и безопасности на занятиях			3	1				1		1					
История бокса, развитие вида спорта Государственная символика, парады открытия и закрытия спортивных мероприятий			4		1	1			1				1		
Правила и организация соревнований по боксу			4				1	1	1			1			

Врачебный контроль и самоконтроль. Общая характеристика спортивной тренировки Понятие о гигиене и санитарии			3	1				1							1
Основные средства спортивной тренировки			8		1	1		1	1		1		1	1	1
Анализ соревновательной деятельности			8	1	1	1	1		1	1	1	1			
Правонарушения, ответственность за них. Общие представления о допинге. Информация об Общероссийских антидопинговых правилах и Всемирном антидопинговом кодексе. Процедура допинг-контроля.			8	1		1	1			1	1	1	1		1
Итого часов			42	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3
2. Практика															
Общая физическая подготовка (ходьба, бег, ОРУ, другие виды спорта)	15-17	17	141	12	13	11	11	13	11	11	13	11	11	12	12
Специальная физическая подготовка (специально-подготовительные упражнения)	17-22	22	183	15	15	15	15	16	14	15	16	15	15	16	16
Техническая подготовка (изучение боевой стойки, передвижений, прямых ударов, защиты от них – в условных и вольных боях)	33-40	40	333	26	29	29	27	28	25	29	28	28	27	30	27
Тактическая подготовка	13-17	15	125	10	11	10	10	11	10	10	11	10	10	11	11
Психологическая подготовка	2-5	1	8								1	2	1	1	3

(воспитательный и самовоспитательный процесс). Мотив-побуждение к деятельности. Потребность-состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования															
Итого часов			790	63	68	65	63	68	60	65	69	66	64	70	69
Всего часов			832	67	72	69	67	72	64	69	72	69	67	72	72