

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного
образования «Спортивная школа № 28» ГО. г. Уфа РБ

РАССМОТРЕНО
на Педагогическом совете
протокол № 04
от «09» 01 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «СПШ №28»
Р.В. Велиев
приказ № 09/01 2023г.



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

(Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду
спорта гребной слалом, утвержденного приказом Министерства спорта Российской
Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1055)

Срок реализации программы 10 лет

2023 г.

Оглавление.

Раздел	Содержание	стр
I	Общие положения	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.1	Сроки реализации Программы	7
2.2	Объём Программы	7
2.3	Формы обучения и виды занятий	9
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5	План воспитательной работы	12
2.6	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
2.7	План инструкторской и судейской практики	17
2.8	План медицинских, медико-биологических мероприятий и средств восстановления	18
III	Система контроля	20
3.1	Требования к результатам прохождения Программы	20
3.2	Оценка результативности освоения Программы	22
3.3	Контроль результативности тренировочного процесса	23
3.4	Форма, периодичность и порядок проведения промежуточной аттестации	24
3.5	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	25
IV	Рабочая программа	30
4.1	Рекомендации по планированию спортивной подготовки	30
4.2	Планирование спортивной подготовки	32
4.3	Влияние физических качеств и телосложения на результативность	33
4.4	Средства и методы спортивной тренировки	34
4.5	Программный материал	42
4.6	Учебно- тематический материал по теоретической подготовке	47
4.7	Рекомендации по организации психологической подготовке	49
4.8	Требования техники безопасности	49
V	Особенности осуществления спортивной подготовки	49
VI	Условия реализации Программы	49
6.1	Материально-технические условия	49
6.2	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём	50
6.3	Обеспечение спортивной экипировкой	51
6.4	Кадровые условия реализации Программы	52
6.5	Информационно-методическое обеспечение Программы	53
	Приложения	54

І. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в МБУ ДО СШ № 28 городского округа город Уфа Республики Башкортостан учетом совокупности спортивных дисциплин вида спорта «бокс», минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1055 (далее – ФССП).

Федеральный стандарт спортивной подготовки – совокупность **минимальных** требований к спортивной подготовке по боксу является обязательным для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

Спортивная подготовка – целенаправленный многолетний учебно-тренировочный процесс, который подлежит планированию, включает в себя обязательное систематическое участие в спортивных соревнованиях (согласно календарного плана), направлен на физическое воспитание и совершенствование спортивного мастерства лиц, проходящих спортивную подготовку.

Программа соответствует требованиям ФССП, то есть закрепляет значения требований не ниже, чем те, которые определены в ФССП.

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «бокс», подготовка спортивного резерва для сборных команд Республики Башкортостан, Российской Федерации.

Задачи:

- организация учебно-тренировочного процесса, направленного на осуществление разносторонней общей физической и специальной физической подготовки;
- приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена.

Программа спортивной подготовки по боксу разработана для детей, подростков, молодёжи, и рассчитана на многолетний процесс. Минимальный возраст зачисления на обучение - 9 лет. Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Срок реализации программы спортивной подготовки – без ограничений, с учетом достижения высоких стабильных спортивных результатов при выступлении в официальных всероссийских и международных соревнованиях.

Основными пользователями программы спортивной подготовки по боксу являются тренера-преподаватели спортивной школы, ответственные за качественную разработку, эффективную реализацию и обоснование программы с учётом достижений науки, техники и социальной сферы; а также методисты, отвечающие в пределах своей компетенции за качество проводимой работы.

Характеристика вида спорта «бокс» и спортивных дисциплин

Бокс от английского значения - «бить кулаком». Бокс является контактным видом спорта и требует особой подготовки не только мышечной силы, но и силы духа. Как и многие другие виды единоборства, бокс-это сложное боевое искусство, в основе которого лежит особый взгляд на мир и на отношения между людьми. Спортивным единоборством бокс стал в 688 году до нашей эры, когда был включён в программу Олимпийских игр.

Бокс учит правильно мыслить. Он развивает способность в мгновение ока принимать единственное верное решение и применять его на практике. Боксерский поединок-это не только соревнование в силе удара, но и столкновение стратегий, разных манер ведения боя. И зачастую именно от правильного выбора стратегии зависит успех боксера, будь он любитель или профессионал.

Бокс учит не драться, а побеждать. Философия бокса основана на мудрости: именно мудрость делает бойца сильнее, злость-напротив, ослабляет его дух.

Бой на ринге-поединок силы, воли и интеллекта. Боксерский поединок характеризуется непрерывностью в чередовании самых разнообразных боевых движений. При этом положение тела, определяя законченность одного движения, одновременно является исходным положением для выполнения следующего движения. Так, в атаках сериями ударов в конце каждого удара или любого действия, связанного как с нападением, так и с защитой. Научившись этому на ринге, боксер привыкает мыслить так же и в повседневной жизни.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта «Бокс» (025 0001611 Я) включает следующие спортивные дисциплины:

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
Весовая категория 38.5кг	025001811Ю
Весовая категория 40 кг	025003811Ю
Весовая категория 41.5 кг	025003811Ю
Весовая категория 43 кг	025004811Ю
Весовая категория 44.5 кг	025005811Ю
Весовая категория 46 кг	025006811Н
Весовая категория 48 кг	025007811С
Весовая категория 49 кг	025008611А
Весовая категория 50 кг	025009811Н
Весовая категория 51 кг	025010611Б
Весовая категория 52 кг	025011611Ф
Весовая категория 54 кг	025012811С
Весовая категория 56 кг	025013611А
Весовая категория 57 кг	025014811С
Весовая категория 59 кг	025015811Ю
Весовая категория 60 кг	025016611Я
Весовая категория 62 кг	025017811Ю
Весовая категория 63 кг	025018811Н
Весовая категория 64 кг	025019611Я
Весовая категория 65 кг	025020811Ю
Весовая категория 66 кг	025021811Н
Весовая категория 68 кг	025022811Ю
Весовая категория 69 кг	025023611Я
Весовая категория 70кг	025024811Н
Весовая категория 72кг	025025811Ю
Весовая категория 75кг	025026611Я
Весовая категория 76 кг	025027811Ю
Весовая категория 76+ кг	025028811Ю
Весовая категория 80 кг	025029811Ю
Весовая категория 80+кг	0250301811Н
Весовая категория 81 кг	0250311611Я

Весовая категория 81+ кг	0250321811Б
Весовая категория 91 кг	0250331611А
Весовая категория 91+кг	0250341611А
Командные соревнования	0250351811Л

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются – групповые, индивидуальные, тренировочные и теоретические занятия, инструкторская и судейская практика, участие в соревнованиях, тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия.

Основные задачи, решаемые в процессе подготовки:

- обеспечение необходимого уровня развития двигательных качеств, возможностей функциональных систем организма, несущих основную нагрузку в боксе;
- совершенствование техники и тактики бокса;
- обеспечение необходимого уровня специальной психологической подготовленности; - приобретение теоретических знаний и практического опыта, необходимых в успешной тренировочной и соревновательной деятельности;
- комплексное совершенствование и проявление в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности спортсмена;
- подготовка спортсменов высокой квалификации – резерва в сборные команды России по боксу;
- профилактика проявлений асоциального поведения среди занимающихся;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Программа содержит рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса теннисистов на этапах спортивной подготовки: начальной подготовки, тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Основные критерии выполнения программных требований:

Этап начальной подготовки:

- освоение широкого круга двигательных умений и навыков;
- устойчивый интерес к занятиям спортом;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс на тренировочный этап.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- уровень общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- уровень спортивной мотивации;
- достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по избранному виду спорта.

Этап совершенствования спортивного мастерства:

- уровень физического развития и функционального состояния занимающихся; - выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- динамика спортивно-технических показателей;
- результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

Этап высшего спортивного мастерства:

- выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок, предусмотренных индивидуальным планом подготовки;
- достижение высоких стабильных спортивных результатов при выступлении во всероссийских и международных соревнованиях;
- число спортсменов, подготовленных в составы сборных команд Республики Башкортостан, России.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки с учётом приложения №1 к ФССП.

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

Формирование учебно-тренировочных групп на каждом этапе спортивной подготовки, с учётом особенностей вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин осуществляется по итогам вступительных испытаний, контрольно-переводных нормативов.

Допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в группах на разных этапах спортивной подготовки, если:

- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки;

- объединённая 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;

- объединённая группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Перевод занимающихся с этапа на этап спортивной подготовки проводится в соответствии с правилами приема, перевода и отчисления спортсменов в МБУ ДО СШ №28, на основании контрольно-переводных нормативов (КПН).

Перевод спортсменов на следующий год спортивной подготовки, с этапа на этап, а так же зачисление спортсменов, проходивших спортивную подготовку в других учреждениях спортивной подготовки, осуществляется на основании результатов контрольных и контрольно-переводных нормативов, а так же на основании показанных результатов в официальных соревнованиях. Для зачисления и перевода в группы на этапе совершенствования спортивного мастерства необходимо наличие спортивного разряда «кандидат в мастера спорта», на этапе высшего спортивного мастерства - спортивного звания «мастер спорта России».

Обучающимся, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки при переносе сроков промежуточной аттестации.

2.2. Объем Программы с учётом приложения №2 к ФССП.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведётся в соответствии с годовым планом, рассчитанным на **52 недели** (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа учебно-тренировочного занятия-60 мин.

Этапный норматив	этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТЭ (этап спортивной специализации)		ЭССМ	ЭВСМ
	до года	свыше года	до двух лет	свыше двух лет		
количество часов в неделю	4.5-6	6-8	10-14	16-18	20-24 выполнение индивидуального плана спортивной подготовки	24-32 выполнение индивидуального плана спортивной подготовки
общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы не должна превышать:

на этапе начальной подготовки-двух часов; на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)-трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства-четырёх часов; на этапе высшего спортивного мастерства-четырёх часов.

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий должна составлять не менее 10% и не более 20% от общего числа часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом спортивной подготовки.

Индивидуальный план спортивной подготовки составляется на год, период, месяц и т. д. Упражнения и нагрузки (объём и интенсивность) подбираются для каждого спортсмена отдельно, исходя из его индивидуальных особенностей.

При составлении индивидуального плана учитывается степень владения техникой, спортивная классификация, функциональное состояние и возможности организма, степень утомления после предыдущих тренировок, занятость в учебе и др. Объём и интенсивность тренировочной нагрузки в зависимости от самочувствия спортсмена (пульса, артериального давления и других показателей врачебного контроля) должны быть строго индивидуальны и постоянно записываться в личный дневник.

Постоянный анализ тренировок, учёт нагрузок, врачебный контроль и самоконтроль, особенно в конце подготовительного и соревновательного периодов, когда интенсивность нагрузки подходит к своему максимуму, помогут предотвратить переутомление (перетренировку), достичь высшей спортивной формы к соревнованиям и укрепить здоровье. При составлении индивидуального плана как на отдельный период или цикл тренировочных занятий, так и на каждую тренировку тренер-преподаватель и спортсмен определяют: 1) объём и интенсивность нагрузки;

- 2) количество и характер упражнений;
- 3) очередность выполнения упражнений;
- 4) нагрузка в каждом упражнении;
- 5) длительность и сложность выполнения упражнений;
- 6) количество максимальных и субмаксимальных нагрузок, составляющих 50% и более от предельного результата в классических (соревновательных) упражнениях.

При этом обязательно учитываются: — нагрузка в предыдущих занятиях; — степень восстановления после предыдущих занятий. После того как определено общее направление тренировочного процесса в годичном цикле, т. е. обозначены периоды цикла, количество месячных циклов в каждом периоде и этапе подготовки и количество соревнований, в которых должен выступать спортсмен, составляется месячный план тренировочной работы.

Индивидуальное занятие представляет собой тренировку одного или нескольких спортсменов одновременно, работающих по своему индивидуальному плану. На этапе высшего спортивного мастерства такая форма занятий является основной. В индивидуальных планах определяются задачи на весь планируемый период, перечисляются основные средства тренировки, указываются контрольные нормативы, контрольные старты, сроки диспансеризации, углубленное медицинское обследование, средства и сроки реабилитационных мероприятий, активного отдыха, предполагаемые спортивные результаты по годам.

Характерные особенности этапа централизованной подготовки — наличие строгого режима дня, четко организованное питание и восстановительные процедуры. Это осуществляется только на учебно-тренировочных сборах. При определении объемов индивидуальной спортивной подготовки необходимо учитывать:

- биологические колебания функционального состояния;
- направленность учебно-тренировочной нагрузки на подтягивание отстающих способностей и качеств, а также на развитие профилирующих качеств и способностей;
- текущее состояние тренированности спортсмена;
- меру индивидуальной величины нагрузки и её градации;
- индивидуальные темпы биологического развития.

Учебно-тренировочный процесс должен учитывать индивидуальные особенности спортсмена, а тренировочная нагрузка соответствовать его функциональному состоянию в каждый конкретный отрезок времени. Тренировка тем индивидуальнее, чем выше спортивное мастерство и результаты спортсмена. Индивидуальный объем и структура индивидуальных тренировок составляется исходя из результатов оценки текущего уровня физической готовности спортсмена и результатов соревнований в предыдущем мезоцикле.

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

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

учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, дистанционные технологии); **учебно-тренировочные мероприятия** с учетом приложения

№ 3 к ФССП

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность УТМ по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учёта времени следования к месту проведения и обратно			
		ЭНП (этап начальной подготовки)	УТЭ (этап спортивной специализации)	ЭССМ	ЭВСМ

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

спортивные соревнования с учетом главы III ФССП и приложения № 4 к ФССП

виды соревнований	этапы и годы спортивной подготовки					
	НП		УТЭ		ССМ	ВСМ
	до года	свыше двух лет	до трёх лет	свыше двух лет		
контрольные	-	2	3	2	2	2
отборочные	-	1	1	2	2	2
основные	-	-	1	2	2	2

Соревновательная деятельность является неотъемлемой частью спортивной подготовки. Соревнования подразделяются на контрольные, отборочные и основные. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

-соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно ЕВСК, и правилам избранного вида спорта.

-соответствие требованиям к реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;

-прохождение предварительного соревновательного отбора;

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

-соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лица, проходящие спортивную подготовку, направляются организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с годовым планом реализации Программы, на основании ЕКП межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лица, осуществляющие спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязаны соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Обучающиеся участвуют в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях согласно календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий, утверждённого спортивной школой на календарный год (спортивный сезон).

2.4. Годовой учебно-тренировочный план с учетом пункта 15 ФССП, приложений № 2 и № 5 к ФССП

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год	1 год	2 год
		Недельная нагрузка в часах									
		4,5	6	8	10	12	14	16	18	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
1.	Общая физическая подготовка	120	147	166	120	124	112	124	140	100	112
2.	Специальная физическая подготовка	20	32	62	78	87	126	116	133	218	262
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	26	45	75	87	93	96	62
4.	Техническая подготовка	60	80	132	130	156	183	208	234	239	300
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	32	32	103	124	144	166	187	208	300
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	5	12	12	24	28	25	25

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	9	12	6	12	12	24	28	50	62
8.	Психологическая подготовка	8	12	12	52	64	64	83	93	104	125
Общее количество часов в год		234	312	416	520	624	728	832	936	1040	1248

Общая физическая подготовка (ОФП) – процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами, игры с мячом и т.д.

Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. На к средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, в воде. Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

Техническая подготовка–процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

Тактическая подготовка - это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

Теоретическая подготовка – процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

Психологическая подготовка–процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

Судейская практика – привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы обучающихся. Обучающиеся должны знать правила вида спорта «бокс», уметь организовать и провести соревнования.

2.5. Календарный план воспитательной работы

этапы спортивной подготовки	наименование тем	сроки проведения
начальный	1.Понятие-здоровый образ жизни 2.Закаливание организма спортсмена 3.Режим дня 4. Основы питания спортсмена 5.Терминология спорта	в течение года
Учебно-тренировочный	1.Мотивация спортсменов к высоким спортивным достижениям 2.Государственные символы Российской Федерации 3.Выдающиеся спортсмены 4.Воспитание патриотизма спортсменов и болельщиков 5.Воспитание спортивных волонтеров 6.Формирование навыков и умений по сохранению спортивной формы. 7.Здоровьесберегающие технологии 8.Терминология спорта	в течение года
ССМ и ВСМ	1.Совершенствование навыков и умений по сохранению спортивной формы 2.Сохранение здоровья спортсмена 3.Формирование навыков наставничества 4.Профессиональная ориентация 5.Навыки первой доврачебной помощи	в течение года

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

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

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

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

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

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

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

План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер	1 раз в месяц
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	6. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер	1-2 раза в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению
	4. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования	Тренер	1-2 раза в год

		антидопинговой культуры»		
Этап совершенствования спортивного мастерства, Этап высшего спортивного мастерства	1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений Антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Определения терминов

Антидопинговая деятельность - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещенная субстанция - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

Запрещенный список - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

Персонал спортсмена - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

В течение всего периода подготовки тренер-преподаватель должен готовить себе помощников, привлекая спортсмена к организации занятий и проведению соревнований. Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все обучающихся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Инструкторская практика по учебно-тренировочной работе предусматривает последовательное освоение следующих навыков и умений.

- Построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- Составить конспект и провести разминку в группе.
- Определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарища по команде.
- Провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением

тренера-преподавателя.

Одной из задач спортивных школ является подготовка спортсменов к роли помощников тренера-преподавателя, судей. Лицам до 16-летнего возраста, прошедшим соответствующую подготовку и имеющим практику судейства соревнований по избранному виду спорта присваивается категория «юный судья».

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, проведения и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсмена наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны научиться под руководством тренера-преподавателя проводить разминку, участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению

отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведению протоколов соревнований. Для этого им необходимо изучать разделы судейских правил по избранному виду спорта.

Основными разделами для изучения лицами, проходящими спортивную подготовку, являются: оценка техники избранного вида спорта; судьи и официальные лица. Во время прохождения подготовки на учебно-тренировочном этапе необходимо научить спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

этапы спортивной подготовки	наименование тем	количество часов
тренировочный	-проведение разминки, -привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения учебно-тренировочных занятий, -составление комплексов ОФП и СФП, -составление конспекта учебно-тренировочного занятия, -ведение дневника тренировок	7-18
совершенствования спортивного	-проведение разминки, -составление комплексов о ОФП и СФП,	22-23
мастерства высшего и спортивного мастерства	-привлечение в качестве помощников тренера-преподавателя для проведения учебно-тренировочных занятий, -составление конспекта учебно-тренировочного занятия, -правила проведения соревнований, -изучение особенностей судейства по избранному виду спорта, -участие в судействе соревнований -основы организации и проведения соревнований -оформление судейской документации -ведение дневника тренировок	

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

Медико-педагогический контроль проводится с целью оценки динамики физического развития, уровня общей и специальной подготовленности, функционального состояния организма, адекватности тренировочных нагрузок возможностям занимающихся. Важной составляющей контроля являются параметры тренировочных и соревновательных нагрузок. Тестирование общей физической подготовленности осуществляется два раза в год, в начале и в конце тренировочного года.

Комплекс контрольных упражнений по тестированию уровня общей физической подготовленности: -бег 30м, 100 и 1000м,

-прыжки в длину с места,

-сгибание и разгибание рук в упоре лёжа.

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок. Рекомендуются регистрировать параметры тренировочного процесса: средства подготовки (общая физическая подготовка-ОФП, специальная физическая подготовка СФП, соревновательная подготовка, тактическая подготовка-ТП); время и объём тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах, интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путём подсчета пульсовых ударов области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца. ЧСС считается в течение 10, 15 или 30с., с последующим пересчетом ударов в минуту.

При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию.

Направленность тренировочных нагрузок с учётом основных путей энергообеспечения.

ЧСС (уд./мин.)	направленность
100-130	аэробная (восстановительная)
140-170	аэробная (тренирующая)
160-190	анаэробно-аэробная (выносливость)
170-200	лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170-200	алактатная-анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности спортсменом. *Шкала интенсивности тренировочных нагрузок.*

Интенсивность	ЧСС уд./10с.	уд./мин
максимальная	30 и более	180 и более
большая	29-26	174-156
средняя	25-22	150-132
малая	21-18	126-108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье-Диксона. Проба проста в проведении и расчёте и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5мин.отдыха (Р1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45с. с выпрямлением рук перед собой. Во время подъема руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха-в положении сидя (Р3). Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R = ((P1 + P2 + P3) - 200) / 10$$

Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе

Качественная оценка	индекс Руффье
отлично	2 и менее
хорошо	3-6
удовлетворительно	7-10
плохо	11-14
очень плохо	15-17
критическое	18 и более

Врачебный контроль предусматривает:

- диспансерное обследование 2-4 раза в год,
- дополнительные медосмотры с включением тестирования физической работоспособности перед участием в соревнованиях и после перенесенной болезни или травмы,
- санитарно-гигиенический контроль за местами тренировок, соревнований, инвентарём, одеждой, обувью и др.,
- контроль за средствами восстановления. *Восстановительные мероприятия:*

этапы спортивной подготовки	средства восстановления	количество часов
начальной подготовки	Активный и пассивный отдых. Специальные средства: • Педагогические-использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; переключение с одного упражнения на другое; варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями.	9-12
тренировочный	Активный и пассивный отдых. Специальные средства: • Педагогические-использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; переключение с одного упражнения на другое; варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками. • Психологические-приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации, благоприятный психологический климат. • Медико-биологические-рациональное питание, физиотерапевтические средства, фармакологические препараты.	29-35
совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Активный и пассивный отдых. Специальные средства: • Педагогические-использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; переключение с одного упражнения на другое; варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями; тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками. • Психологические-приёмы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации, благоприятный психологический климат • Медико-биологические-рациональное питание, физиотерапевтические средства, фармакологические препараты. • Физические-массаж, суховоздушная и парная бани, гидропроцедуры, электропроцедуры, облучения электромагнитными волнами различной длины, магнитотерапия.	65-120

III. Система контроля

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

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники избранного вида спорта;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;

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

-принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «настольный теннис» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «настольный теннис»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды

Российской Федерации;

-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.2. Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Методика тестирования и оценки показателей по общей физической подготовке на каждом этапе.

Программа тестирования включает:

бег 30 м со старта;

непрерывный бег в течение 5 минут; челночный бег 3x10 м; прыжок в длину с места; прыжок вверх с места; подтягивание в висе на перекладине; бросок набивного мяча; наклон вперед; поднимание туловища из положения лежа.

Организация и проведение тестирования.

При проведении тестирования следует обратить внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся.

Бег 30 м с высокого старта. Проводится по дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. Количество стартующих в забеге определяется условиями, при которых бегущие не мешают друг другу. После 10-ти минутной разминки – старт.

Непрерывный бег 5 минут. Условия проведения те же. Учитывают расстояние, которое преодолевает спортсмен за 5 минут бега.

Челночный бег 3x10 м, с. Тест проводят в спортивном зале на ровной дорожке длиной не менее 12-13 м. Отмеряют 10-ти метровый участок, начало и конец которого отмечают линией (стартовая и финишная черта). За каждой чертой – два полукруга радиусом 50 см и центром на черте. На дальний полукруг за финишной чертой кладут деревянный кубик (5 см³). Спортсмен становится за ближней чертой на линии и по команде «марш» начинает бег в сторону финишной черты; обегает полукруг, берет кубик и возвращается к линии старта. Затем кладет кубик (бросать не разрешается) в полукруг на стартовой линии и снова бежит к дальней финишной черте, пробегаая ее. Учитывают время выполнения задания от команды «марш» и до пересечения линии финиша.

Прыжок в длину с места. Выполняют толчком двух ног от линии до края на покрытии, исключая жесткое приземление. Измерение дальности прыжка осуществляют рулеткой.

Прыжок вверх. Выполняется только с толчком двух ног со взмахом рук от поверхности пола. Измерение высоты прыжка проводят рулеткой или сантиметровой лентой по методике Абалакова.

Подтягивание в висе на перекладине. Учитывается количество раз. Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины. Не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища.

Бросок набивного мяча (вес 1-2 кг), вперед из-за головы. Выполняют из положения сидя ноги врозь, мяч в вытянутых руках над головой. Перед броском спортсмен занимает у линии старта положение, при котором тазовый угол, образуемый при разведении ног, не выходит за стартовую линию. Дальность броска измеряют рулеткой.

Наклон вперед. Выполняется из положения стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, выпрямлены. Глубину наклона измеряют по расстоянию между кончиками пальцев рук и верхней поверхностью скамейки с помощью двух укрепленных вертикально к скамейке линеек, таким образом, чтобы нулевые отметки совпадали с верхним краем скамейки. Одна линейка обращена вверх, другая - вниз. Если кончики пальцев испытуемого ниже верхнего края скамейки, результат -

со знаком «+», если выше - со знаком «-». Не разрешается сгибать колени и делать рывковые движения.

Поднимание туловища. Выполняется из положения лежа на спине, ноги согнуты в коленях по углом 90°, руки – за головой. За 30 сек. Определяется количество подъемов туловища. При выполнении локтевыми суставами рук необходимо коснуться колен, при опускании туловища лопатки спины касаются поверхности мата.

Оценки результатов тестирования

В таблице дан перечень обязательных (++) и дополнительных (+) упражнений для тестирования. В зачёт спортсменам идут результаты выполнения 5 обязательных и 3 дополнительных тестов.

Вид спорта	Бег 30м	Непрерывный бег 5 мин.	Бросок набивного мяча	Челночный бег 3x10 м	Прыжок в длину с места	Прыжок вверх	Подтягивание на руках (юноши)	Подтягивание из виса положения лежа (девушки)	Наклон вперед	Поднимание туловища из положения лежа
Бокс	++	++	++	++	++	+	+	+	+	+

3.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам каждого этапа спортивной подготовки и сроки его проведения.

Виды контроля спортивной подготовки.

Виды контроля	Контроль за эффективностью деятельности		Контроль за качеством состояния	
	соревновательной	тренировочной	подготовленности спортсменов	внешней среды, определенной факторами
этапный	анализ динамики каждого показателя по всем соревнованиям этапа спортивной подготовки	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в рамках этапа спортивной подготовки	анализ показателей аттестационно педагогических измерений на конец этапа подготовки	-климатическими: температура, влажность; -инфраструктуры: инвентарь, оборудование, покрытие и пр; -организационными: условия для проведения тренировочного занятия, психолого-педагогическое, медикобиологическое
текущий	оценка показателей соревнования, завершающего макроцикл	анализ динамики каждого показателя тренировочной нагрузки в макроцикле	оценка и анализ текущих показателей подготовленности в тренировочного процесса	

оперативный	оценка показателей каждого соревнования	оценка и анализ физических и физиологических характеристик нагрузки каждого упражнения, серии, тренировочного занятия.	оценка и анализ показателей, отражающих динамику физиологического состояния спортсменов до и после тренировочной нагрузки	сопровождения и пр.; -социальными: воздействие ближайшего окружения, поведением зрителей и пр.
-------------	---	--	---	---

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

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

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

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

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами спортивной медицины.

3.4. Форма, периодичность и порядок проведения промежуточной аттестации

Промежуточная аттестация - это любой вид аттестации обучающихся образовательной организации, кроме государственной итоговой аттестации.

Целями промежуточной аттестации являются:

- обеспечение социальной защиты обучающихся, соблюдения прав и свобод в части регламентации учебно-тренировочной загруженности в соответствии с санитарными правилами и нормами, уважение их личности и человеческого достоинства;
- установление промежуточного уровня теоретических знаний, практических умений и навыков по общей физической подготовке, специальной физической подготовке, технической подготовке, тактической подготовке;
- контроль за выполнением обучающимся дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по видам спорта, соотнесение выявленного уровня с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки.

Основными формами промежуточной аттестации являются:

- зачет;
- сдача нормативов по ОФП, СФП, технической подготовке, тактической подготовке, теоретической подготовке);
- результаты выступления обучающихся в спортивных мероприятиях и соревнованиях; - выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий.

Промежуточная аттестация проводится Образовательной организацией не реже одного раза в год.

Форма, периодичность и порядок проведения промежуточной аттестации устанавливается на заседании педагогического совета Образовательной организации ежегодно.

Обучающиеся образовательной организации допускаются к промежуточной аттестации по решению педагогического совета.

Иностранные граждане, обучающиеся в образовательной организации в соответствии с договором, а также лица без гражданства, беженцы и вынужденные переселенцы допускаются к промежуточной и итоговой аттестации на общих основаниях.

От промежуточной аттестации на основании решения педагогического совета могут быть освобождены обучающиеся:

- а) являющиеся кандидатами в спортивные сборные команды Российской Федерации по видам спорта,
- б) являющиеся победителями (призерами) всероссийских и (или) международных официальных спортивных соревнований.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий учебно-тренировочный год допускается по решению педагогического совета с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

Список освобожденных обучающихся от промежуточной аттестации, а также переносе сроков для обучающихся утверждается приказом руководителя Образовательной организации.

Расписание проведения промежуточной аттестации, состав аттестационных комиссий доводятся до сведения тренеров-преподавателей, обучающихся и их родителей (законных представителей) не позднее чем за две недели до начала промежуточной аттестации.

Нормативы для каждого этапа спортивной подготовки по виду спорта разрабатываются тренерами-преподавателями совместно с инструкторами-методистами Образовательной организации.

Итоги промежуточной аттестации оцениваются как «зачет», «незачет», «переведен», «не переведен».

3.5. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания)

по видам спортивной подготовки с учетом приложений №№ 6-9 к ФССП

и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки с учетом приложений №№ 7-9 к ФССП

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс»

№	упражнения	Единица измерения	норматив до года		норматив свыше года	
			мальч ики	девоч ки	мальчи ки	девочк и
1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1	Челночный бег 3x10м	с	9.6	9.9	9.0	10.4
1.2	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	10	5	13	7
1.3	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+2	+3	+3	+4
1.4	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	130	120	150	135
1.5	Бег на 30м	с	6.2	6.4	-	-
1.6	Бег 1000м	мин,с	6.10	6.30	5.50	6.20
1.7	Метание мяча весом 150г	м	19	13	24	
2.Нормативы специальной физической подготовки 11-12 лет						
2.1	Бег 60м	с	10.9	11.3	10.4	10.9
2.2	Бег на 1500м	с,мин	8.20	8.55	8.05	8.29
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	13	7	18	9
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	3	-	4	-
2.5	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90см	кол-во раз	-	9	-	11
2.6	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	кол-во раз	+3	+4	+5	+6

2.7	Челночный бег 3х10м	с	9.0	10.4	8.7	9.1
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150	135	160	145
2.9	Метание мяча весом 150г	м	24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1	И.п.-стоя, ноги шире плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2кг снизу-вперёд двумя руками	м	--		7	6

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

упражнения		Единица измерения	норматив	
№			юноши	девушки
1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1	Бег 60м	с	10.4	10.9
1.2	Бег на 1500м	мин,с	8.05	8.29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	18	9
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	4	-
1.5	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+6
1.6	Челночный бег 3x10м	с	9.0	10.4
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150	135
1.8	Метание мяча весом 150г	м	24	16
2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15лет				
2.1	Бег на 60м	с	9.2	10.4
2.2	Бег на 2000м	мин,с	9.40	11.40
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	24	10
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	8	2
2.5	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+6	+8
2.6	Челночный бег 3x10м	с	7.8	8.8
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	190	160
2.8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1мин)	кол-во раз	39	34
2.9	Метание мяча весом 150г	м	34	21
3.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1	Бег на 100м	с	14.3	17.2
3.2	Бег на 2000м	мин,с	-	11.20
3.3	Бег на 3000м	мин,с	14.30	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во	31	11
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	ко-во раз	11	2
3.6	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+8	+9
3.7	Челночный бег 3x10м	с	7.6	8.7
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	210	170
3.9	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1мин)	кол-во раз	40	36

3.10	Кросс на 3км (бег по пересечённой местности)	мин,с	-	18.00
3.11	Кросс на 5км (бег по пересечённой местности)	мин,с	25.30	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500г	м	-	16
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	29	-
4.Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Бег челночный 10X10м с высокого старта	с	27.0	28.0
4.2	И.п-стоя на полу, держа тело прямо, произвести удары по боксёрскому мешку за 8с	кол-во раз	26	23
4.3	И.п-стоя на полу, держа тело прямо, произвести удары по боксёрскому мешку за 3мин	кол-во раз	244	240
5.Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды-«третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды-«третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№	упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши/мужчины	девушки/женщины
1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1	Бег на 60м	с	8.2	9.6
1.2	Бег на 2000м	мин,с	8.10	10.00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	45	35
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	12	8
1.5	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+11	+15
1.6	Челночный бег 3x10м	с	7.2	8.0
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	215	180
1.8	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1мин)	кол-во раз	49	43
1.9	Метание мяча весом 150г	м	40	27
2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1	Бег на 100м	с	13.4	16.0
2.2	Бег на 2000м	мин,с	-	9.50
2.3	Бег на 3000м	мин,с	12.40	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	45	35
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	15	8
2.6	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	+16
2.7	Челночный бег 3x10м	с	7.1	8.2
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	240	195
2.9	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1мин)	кол-во раз	37	35

2.10	Кросс на 3км (бег по пересечённой местности)	мин, с	-	17.30
2.11	Кросс на 5км (бег по пересечённой местности)	мин,с	22.00	-
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500г	м	-	21
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	37	-
3.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1	Бег 100м	с	13.1	16.4
3.2	Бег 2000м	мин,с	-	10.50
3.3	Бег 3000м	мин, с	12.00	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	45	35
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	15	8
3.6	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	+16
3.7	Челночный бег 3х10м	с	7.1	8.2
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	240	195
3.9	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1мин)	кол-во раз	37	35
3.10	Кросс на 3км (бег по пересечённой местности)	мин, с	-	17.30
3.11	Кросс на 5км (бег по пересечённой местности)	мин, с	22.0	-
3.12	Метание спортивного снаряда 500г	м	-	21
3.13	Метание спортивного снаряда 700г	м	37	-
4.Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Челночный бег 10х10м с высокого старта	с	25.0	25.5
4.2	И.п-упор присев. Выполнить упор лёжа, Вернуться в И.п	кол-во раз	10	7
4.3	И.п-упор присев. выпрыгивание вверх. Вернуться в И.п	кол-во раз	10	7
4.4	И.п-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксёрскому мешку (за 8с)	кол-во раз	26	24
4.5	И.п-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксёрскому мешку (за 8с)	кол-во раз	303	297
5.Уровень спортивной квалификации				
5.1		спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

№	упражнения	Единица измерения	норматив	
			юноши/ мужчины	Дев. /жен .
1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1	Бег на 100м	с	13.4	15.4
1.2	Бег на 2000м	мин, с	-	10.50
1.3	Бег на 3000м	мин.с	12.40	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	50	40
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	14	10
1.6	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	+16
1.7	Челночный бег 3х10м	с	6.9	7.9
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	230	200

1.9	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	50	44
1.10	Кросс на 3км (бег по пересечённой местности)	мин, с	-	16.30
1.11	Кросс на 5км (бег по пересечённой местности)	мин, с	23.30	
1.12	Метание спортивного снаряда весом 500г	м	-	20
1.13	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	35	-
2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1	Бег на 100м	с	13.1	15.4
2.2	Бег на 2000м	мин,с	-	9.50
2.3	Бег на 3000м	мин,с	12.40	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	кол-во раз	45	35
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	кол-во раз	15	8
2.6	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+13	+16
2.7	Челночный бег 3x10м	с	7.1	8.2
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	240	200
2.9	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	кол-во раз	37	35
2.10	Кросс на 3км (бег по пересечённой местности)	мин,с	-	17.30
2.11	Кросс на 5км (бег по пересечённой местности)	мин,с	22.00	-
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500г	м	-	21
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	37	-
4.Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Челночный бег 10x10м с высокого старта	с	24.0	25.0
3.2	И.п-упор присев. Выполнить упор лёжа, Вернуться в И.п	кол-во раз	10	7
3.3	И.п-упор присев. выпрыгивание вверх. Вернуться в И.п	кол-во раз	10	7
3.4	И.п-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксёрскому мешку (за 8с)	кол-во раз	32	30
3.5	И.п-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксёрскому мешку (за 8с)	кол-во раз	321	315
4.Уровень спортивной квалификации				
4.1		Спортивное звание «Мастер спорта России»		

IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс»

4.1. Рекомендации по планированию спортивной подготовки

Спортивная подготовленность начинающих боксёров примерно одинакова. После первого, второго года спортивной подготовки боксеры начинают несколько отличаться друг от друга по технической и тактической подготовленности. По мере приобретения опыта боксёрами и проявления одними больших умений и способностей по сравнению с другими, планирование результатов следует всё больше индивидуализировать. При составлении индивидуального плана лиц, проходящих спортивную подготовку и при планировании спортивных результатов необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности. Индивидуальное планирование многолетней подготовки и спортивного результата осуществляется на основе следующих методических рекомендаций:

-строгая преемственность задач, средств, методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;

-непрерывное совершенствование спортивной техники;

-неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов; -правильное

планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;

-осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

Этап начальной подготовки.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе приобретения навыков в других видах спорта, способствующих повышению профессионального мастерства в избранном; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства подготовки: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метания (лёгко атлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (работа по индивидуальным планам).

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

Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. На этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путём специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Особенности освоения двигательных навыков. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий юным спортсменам необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков.

Участие в соревнованиях. На этапе начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольных экзаменов., так как занимающиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок. Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-целостных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с ним.

Тренировочный этап.

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса. Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; развитие быстроты движений в упражнениях, не требующих большой силы; совершенствование техники; постепенное подведение к соревновательной борьбе путём применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажёрах); изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта.

Совершенствование техники бокса. В процессе тренировки следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. В основе формирования задач на этом этапе: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов не ниже норматива КМС на этапе ССМ и норматива МС, МСМК на этапе ВСМ.

Особое внимание в процессе ССМ и ВСМ следует уделять подготовке к соревнованиям успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Кроме того, необходимо развивать умение соблюдать технику безопасности при самостоятельном выполнении упражнений, а также навыки сохранения собственной физической формы.

4.2. Планирование спортивной подготовки

Основным фактором, определяющим структуру большого цикла тренировки, является фазовость развития спортивной формы. Это значит, что длительность подготовительного периода определяется временем, необходимым для приобретения спортивной формы. Как правило, у спортсменов высокой квалификации подготовительный период более короткий, у спортсменов невысокой квалификации –значительно длиннее. Длительность соревновательного периода зависит от времени, в течение которого спортсмен способен поддерживать состояние спортивной

формы. Спортсмен высокой квалификации участвует в большом количестве соревнований и может поддерживать спортивную форму на высоком уровне достаточно долго. Спортсмен низкой квалификации не способен поддерживать спортивную форму в течение длительного срока, поэтому длительность соревновательного периода у таких спортсменов невелика. Продолжительность переходного периода определяется временем, которое необходимо для отдыха и восстановления.

Если законы спортивной периодизации на начальном этапе подготовки лишь намечаются, то чем выше спортивная квалификация, тем четче проявляются определенные закономерности в структуре тренировочного процесса. Каждый годичный цикл соответствует подготовке к определенным основным соревнованиям.

В настоящее время применяются три основных варианта построения круглогодичной тренировки:

1. Первый вариант-год составляет один большой макроцикл тренировки и делится на три периода: подготовительный, продолжительностью около шести месяцев; соревновательный 4,5-5 месяцев; переходный-1 месяц. Этот вариант используется для спортсменов низших разрядов, для которых особенно важно иметь продолжительный подготовительный период, с тем чтобы обеспечить хорошую базовую физическую и техническую подготовку.

2. Второй вариант-год делится на два больших периода, каждый из которых имеет: подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Этот вариант используется в подготовке спортсменов более высокой квалификации, физически подготовленных, способных выдерживать большое количество соревнований.

Для спортсменов высокого класса, достигших результатов, близких к предельным для себя, может быть принят третий вариант годичного построения тренировки. Особенностью его является участие во многих соревнованиях в течение всего года. Тренировочная нагрузка носит поддерживающий (иногда развивающий) характер и чередуется с активным отдыхом.

Соревновательный период

Это этап реализации. Задачи соревновательного периода связаны с сутью данного этапа: спортсмен должен показать чего он достиг в подготовительном периоде, реализовать свои физические, технические возможности в основных соревнованиях, которых может быть не больше двух-трех. Кроме того, задача этого этапа – сохранить спортивную форму, поддержать её на достигнутом уровне улучшив свои тактические возможности и приобретя соревновательный опыт.

Переходный период- первый период годичного цикла тренировки – длится от 1 до 2 недель. Второй переходный период по времени находится между двумя большими годичными циклами и длится 3-4 микроцикла. Переходный период-это время относительного отдыха. После напряженной тренировочной работы, большого количества соревнований наступает естественный спад работоспособности, фаза временного снижения спортивной формы. Основная цель этого периода-подвести спортсмена к началу нового годичного цикла полностью отдохнувшим, не снизившим уровня физических качеств и технических навыков. В переходный период подводятся итоги полугодия, года, вносятся коррективы в годичные и многолетние планы.

Характеристика микроциклов.

Микроцикл является постоянно изменяющийся структурной единицей тренировочного процесса. Наиболее существенными, изменяющими структуру микроциклов являются следующие факторы и условия:

1. продолжительность микроцикла и его содержание;
2. определенное чередование нагрузок и отдыха;
3. тренировочный и общий режим спортсмена;
4. место микроцикла в общей системе построения тренировки. В тренировочном процессе боксеров можно применять несколько типов микроциклов: втягивающие, ударные, подводяще-моделирующие, соревновательные и восстановительные.

Втягивающий микроцикл, как правило, начинается тренировочной работой в мезоциклах, задача этих микроциклов –подготовить организм спортсмена к выполнению больших нагрузок в подготовительном периоде. Характерной особенностью их является небольшая суммарная нагрузка.

Ударный микроцикл наиболее часто применяется в подготовительном периоде в сочетании с обычным тренировочным микроциклом. Основная задача ударного микроцикла – стимуляция и

усиление ответных реакций организма. Большой суммарный объем, высокие тренировочные нагрузки-характерная особенность таких микроциклов.

Подводяще-моделирующий микроцикл используется на этапе непосредственной подготовки к соревнованиям и носит сугубо индивидуальный характер как по содержанию, так и по нагрузке. Для некоторых спортсменов основным содержанием будет активный отдых, но, как правило, для большинства он протекает в форме соревновательных упражнений, настраивая организм спортсмена на соревновательный режим.

Соревновательный микроцикл, как и предыдущий, носит индивидуальный характер. Содержание и продолжительность его зависит от конкретных соревнований, конкретного спортсмена, поэтому для одних основным содержанием будут специальные упражнения, специальные задания, необходимые для данного спортсмена (например, корректирующие тренировки, восстановительные мероприятия), для других он будет носить соревновательный характер схватки со спортсменами по стилю и технике близкими к конкретному сопернику. Суммарный объем нагрузки небольшой, работа, как правило, носит интенсивный характер.

Оптимизация тренировочной работы-залог успешной соревновательной деятельности и основная задача этого микроцикла.

Восстановительный микроцикл. Необходимость его обусловлена высокоинтенсивной предшествующей работой, и планируется он, как правило, после серии ударных микроциклов или напряженных соревнований. Малая суммарная нагрузка восстановительного МЦ позволяет всю тренировочную работу спланировать волнообразно, создать наиболее оптимальные условия для последующей, более напряженной работы.

4.3. Влияние физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта «бокс» 9-11 лет.

Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной емкости легких идет довольно равномерно и пропорционально.

Костная система находится в стадии формирования:

- окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей не завершено, и в костной системе много хрящевой ткани, поэтому необходимо неустанно заботиться о правильной позе, осанке, походке занимающихся;

- окостенение кисти и пальцев не завершено, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Мышцы еще слабы, особенно мышцы спины, и не могут долго поддерживать тело в правильном положении, что может привести к плохой осанке и искривлению позвоночника, поэтому очень важны повседневные систематические специальные физические упражнения. В этом возрасте большое место занимает игра, содержание которой содержит действия и поступки, позволяющие воспитывать такие качества, как ловкость, сила, быстрота и координация движений, выдержка, настойчивость, смелость.

11-15 лет

Самым важным фактом является половое созревание, появляются различия в развитии мальчиков и девочек. Девочки заметно прибавляют в росте и весе, но уступают мальчикам в силе. Скорости и выносливости. После 14-15 лет девочки растут медленнее, а мальчики быстрее и они вновь обгоняют девочек в физическом развитии и сохраняют это преимущество на протяжении последующих лет. Физическое развитие неравномерно:

- если кости позвоночника и конечностей интенсивно растут в длину, то грудная клетка в развитии отстаёт;

- если сердце значительно увеличивается в объеме, становится более сильным, то диаметр кровеносных сосудов отстает в развитии (следствие –временные расстройства кровообращения, повышается кровяное давление, головокружение, сердцебиение, временная слабость, головные боли и т.д.);

- нервная система не всегда может выдерживать длительные монотонные раздражители, поэтому часто переходит в состояние торможения или, наоборот в состояние сильного возбуждения.

Противопоказаны чрезмерные силовые упражнения, требующие резких силовых движений. Наиболее приемлемы физические упражнения средней интенсивности при относительно длительной мышечной работе.

15-18 лет.

К концу этого периода юноши и девушки достигают физической зрелости и их развитие мало чем отличается от физического развития взрослого человека. Им доступны все виды силовых упражнений и упражнений на выносливость.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3-значительное влияние;

2-среднее влияние;

1-незначительное влияние.

4.4. Средства и методы спортивной тренировки.

Основным средством тренировки и повышения работоспособности являются физические упражнения, которые подразделяются на общеподготовительные, специальные (или специально-подготовительные) и соревновательные упражнения.

Обще подготовительные упражнения предназначены для повышения уровня общей физической и всесторонней подготовленности спортсменов, развития физических качеств, развитие навыков и умений, формирования способностей, необходимых в избранном виде спорта.

Специальные упражнения близки к соревновательным, в большинстве случаев они моделируют и включают соревновательные действия. К ним относятся сходные с соревновательными упражнениями приёмы и действия, их имитация.

Соревновательные упражнения—основные средства спортивной тренировки, т.е. те упражнения, приёмы и действия, которые в соответствии с правилами выполняются на соревнованиях и тренировках по избранному виду спорта.

Методы спортивной тренировки

В спортивной тренировке применяются различные методы, позволяющие чередовать работу и отдых, регулировать двигательную деятельность.

Непрерывный (равномерный) метод-непрерывное и продолжительное выполнение работы умеренной интенсивности для развития общей выносливости. Тренировка проводится на высоком функциональном уровне (ЧСС-140-160уд/мин), продолжительность работы значительно увеличивается (от 15-20мин до одного часа и более) интенсивность повышается умеренно.

Переменный метод-выполнение непрерывной работы в различном ритме и с изменяющейся интенсивностью, скоростью, темпом и мощностью, которая предъявляет повышенные требования к функциональным возможностям организма спортсмена. Этот метод позволяет варьировать динамику нагрузки и корректировать её, повышать интенсивность упражнений. Продолжительность работы значительная-от 30 до 120мин и более. При использовании этого метода совершенствуются аэробные и анаэробные процессы, способность противостоять утомлению. Разновидностью переменного метода является фартлек (игра скоростей) – интенсивный бег на средние и длинные дистанции по пересечённой местности со сменой скоростей (рывками) на отдельных участках.

Повторный метод- многократное выполнение упражнений со строго дозированными нагрузками и отдыхом, обеспечивающим полное восстановление организма после занятий. Применяется в циклических и ациклических видах спорта для совершенствования скоростносиловых качеств, специальной выносливости. Продолжительность упражнений – от нескольких секунд до минуты и более. Повторный метод оказывает существенное тренирующее воздействие на спортсменов.

Интервальный метод-повторение работы достаточно высокой мощности при определённых, регламентированных интервалах отдыха, не обеспечивающих полного восстановления работоспособности перед выполнением очередной серии упражнений, которые

даются на фоне утомления. Тренировка способствует повышению подготовленности спортсменов за счёт использования функциональных резервов организма. Интенсивность упражнений равна 75-95% от соревновательных, отдых для спортсменов регламентируется временем восстановления ЧСС до оптимального. ЧСС может быть высокой-до 200 и более уд/мин, к концу паузы отдыха - 120-140 уд/мин. Интервальный метод применяется во многих видах спорта для развития выносливости, силы, скоростной выносливости, быстроты.

Интервалы отдыха распределяются на максимальные, минимальные и оптимальные в зависимости от их продолжительности. Максимальный или достаточный отдых способствует снятию утомления, позволяет увеличить нагрузку, при этом уменьшается общее тренировочное воздействие. Минимальный (жесткий) отдых даёт возможность применять очередную нагрузку на фоне значительного утомления, недовосстановления, без учёта функционального состояния организма. Такая тренировка может проводиться с хорошо подготовленными спортсменами. Оптимальные интервалы отдыха индивидуализированы, они позволяют тщательно регулировать нагрузку. Интервальная тренировка в оптимальном режиме предполагает контроль и самоконтроль над функциональным состоянием спортсменов. Интервальный метод способствует индивидуальному дозированию нагрузки, повышению тренированности, совершенствованию быстроты и выносливости.

Соревновательный метод предполагает выполнение упражнений и действий в условиях, моделирующих соревнования, содержащих элементы максимальных напряжений, что позволяет организму спортсмена адаптироваться к нагрузкам, которые имеют место во время выступлений или превышают их. Условия соревнований на тренировке, их моделирование (борьба с условным противником, прикидки, контрольные тренировки, спарринги) вызывают более глубокие функциональные сдвиги, которые воздействуют на психику спортсмена, приспособляют организм к будущим стартам. Этот метод успешно применяется в тренировочном процессе для развития психической устойчивости, формирования психической готовности к соревнованиям, сравнения своей подготовленности с подготовленностью соперников.

Игровой метод применяется при проведении тренировок со специально создаваемыми игровыми условиями, выполнении любых упражнений, приёмов и действий. Этот метод способствует развитию самостоятельности, повышает эмоциональное состояние, способствует совершенствованию физических и психических качеств (силы, выносливости, быстроты, внимания, скорости, реакции).

Особой формой организации спортивной тренировки является **круговая** тренировка, в основе которой лежит многократное последовательное выполнение простых упражнений на отдельных «точках» для развития силы, силовой выносливости, гибкости. Она позволяет с помощью различных тренажёров, приспособлений избирательно воздействовать на определенные группы мышц, недостаточно развитые для выполнения основных действий избранного вида спорта.

Примерное содержание тренировочных занятий в недельных микроциклах МЦ подготовительного периода тренировочных групп 1-года

МЦ №7 Тренировочный (обще подготовительный этап)

дни недели	направленность нагрузки	время заня- тия, мин.	содержание занятий	дозиров- ка, мин

понедельник	Развитие гибкости, ловкости, быстроты Изучение элементов техники и тактики бокса Нагрузка средняя	90	Теория: вводная часть Разминка(ходьба бег, ОРУ) Имитация ударов и защит Имитация защит туловищем, передвижений Изучение о совершенствование боевой стойки и передвижений Работа в парах в переменном темпе с отработкой элементов техники бокса Упражнения на внимание Заключительная часть	4 15 2x3 2x3 10 20 14 15
вторник	Развитие силовых и скоростносиловых качеств Изучение элементов техники и тактики Нагрузка большая	90	Теория: вводная часть Разминка(ходьба бег, ОРУ, упражнения с отягощениями) Работа на лёгких боксёрских снарядах в среднем темпе Отдых	10 40 2x3 2 2x3
			Работа на тяжёлых боксёрских снарядах Отдых Упражнения на внимание Заключительная часть	2 10 14
среда	Активный отдых	90	Игровая тренировка	
четверг	Развитие общей выносливости Нагрузка большая	90	Разминка(ходьба бег, ОРУ на гибкость и координацию) Кросс 3км Специальные упражнения в движении, в парах Упражнения на гибкость Заключительная часть	25 25 25 5 10
пятница	Развитие специальной выносливости. Изучение элементов техники и тактики Нагрузка большая	90	Теория Разминка: ходьба, бег, спец. упражнения на снарядах Работа на лёгких боксёрских снарядах Отдых Работа на тяжёлых боксёрских снарядах Отдых Работа на «лапах» Заключительная часть	10 30 10x1 3 10x1 3 4 20
суббота	Развитие ловкости и быстроты Нагрузка малая	90	Разминка (ОФП и СФП) Подвижные или спортивные игры Восстановительные мероприятия	20 40 30
воскресенье	Активный и пассивный отдых	90	Самостоятельная прогулка и игры на свежем воздухе	

МЦ №14Тренировочный (специально- подготовительный этап)

дни недели	направленность нагрузки	время занят ия, мин.	содержание занятий	дозиров ка, мин
понедельник	Развитие гибкости, ловкости, быстроты Изучение элементов техники и тактики бокса Нагрузка средняя	90	Теория: вводная часть Разминка(ходьба бег, ОРУ) Имитация ударов и защит Имитация защит туловищем, передвижений Игры и эстафеты для развития ловкости и быстроты, смелости, инициативности Упражнения на внимание Заключительная часть	4 25 2х3 2х3 20 14 15
вторник	Развитие силовых и скоростносиловых качеств	90	Теория: вводная часть Разминка(ходьба бег, ОРУ, упражнения с отягощениями)	5 30
	Изучение элементов техники и тактики Нагрузка большая		Имитация ударов и защит Круговая тренировка скоростносиловой направленности с элементами бокса Упражнения на внимание Заключительная часть	2х3 30 4 15
среда	Активный отдых	90	Прогулка, плавание или игровая тренировка	
четверг	Развитие общей выносливости Нагрузка большая	90	Разминка(ходьба бег, ОРУ на гибкость и координацию) Кросс 5 км Круговая тренировка, направленная на развитие выносливости (выполнение упражнений в последних кругах до «отказа»): 6 станций, 3 подхода- 1 мин работы, 1 мин отдыха Упражнения на гибкость Заключительная часть	25 25 25 5 10

пятница	Развитие специальной выносливости. Изучение элементов техники и тактики Нагрузка большая	90	Теория Разминка: ходьба, бег, спец. упражнения на снарядах Нанесение серий ударов по боксёрскому мешку с максимальной силой и частотой: -работа максимальной интенсивности; -активный отдых (ходьба); -работа максимальной интенсивности; -активный отдых (ходьба); -работа максимальной интенсивности; -смешанный отдых: пассивный отдых, имитация защит туловищем, шаги в сторону, челночные передвижения, пассивный отдых (выполняется 4 подхода) Заключительная часть	4 23 1 1 1 1 7 15
суббота	Развитие ловкости и быстроты Нагрузка малая	90	Разминка (ОФП и СФП) Подвижные или спортивные игры Восстановительные мероприятия	20 40 30
воскресенье	Активный и пассивный отдых	90	Самостоятельная прогулка и игры на свежем воздухе	

Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ соревновательного периода для тренировочных групп 1-года

дни недели	направленность нагрузки	время занятия, мин.	содержание занятий	дозировка, мин
понедельник	Развитие гибкости, ловкости, быстроты Совершенствование элементов техники и тактики бокса Накопление соревновательного опыта Нагрузка средняя	90	Вводная часть Разминка(ходьба бег, ОРУ) Упражнения на совершенствование техники бокса Контрольные спарринги Упражнения на внимание Заключительная часть	14 25 20 10 6 15
вторник	Развитие силовых и скоростносиловых качеств Нагрузка большая	90	Вводная часть Разминка(ходьба бег, ОРУ, упражнения с отягощениями) Кроссовый бег в среднем темпе 7.5 кругов по стадиону, выполняя на 100-метровых отрезках 10ускорений по 30м, 10 ускорений по 20м и 10ускорений по 10м. Дистанция 3000м в среднем за 18-20мин. Заключительная часть	10 30 20 30

среда	Активный отдых	90	Прогулка, плавание или игровая тренировка	
четверг	Развитие общей выносливости Нагрузка большая	90	Разминка(ходьба бег, ОРУ на гибкость и координацию) Соревновательные упражнения с элементами бокса Круговая тренировка силовой направленности в парах Упражнения на гибкость Заключительная часть	10 25 20 15 10 10
пятница	Развитие специальной выносливости. Совершенствование техники Накопление соревновательного опыта Нагрузка большая	90	Вводная часть Разминка(ходьба бег, ОРУ) Упражнения на совершенствование техники бокса Контрольные спарринги Упражнения на координацию движений Заключительная часть	10 20 20 15 15 10
суббота	Восстановительные мероприятия	90	Сауна, массаж	
воскресенье	Активный и пассивный отдых	90	Самостоятельная прогулка и игры на свежем воздухе	

№30-подводящий

дни недели	направленность нагрузки	время занятия, мин.	содержание занятий	дозировка, мин
понедельник	Развитие гибкости, ловкости, быстроты Совершенствование индивидуального техникотактического мастерства Психологическая подготовка Нагрузка средняя	90	Вводная часть Разминка(ходьба бег, ОРУ) Упражнения на совершенствование техники бокса Тренировочные спарринги Спортивная игра Психологическая подготовка Заключительная часть	10 20 20 10 10 15 5
вторник	Развитие силовых и скоростно-силовых качеств Совершенствование индивидуального техникотактического мастерства Психологическая подготовка	90	Вводная часть Разминка(ходьба бег, ОРУ) Индивидуальное совершенствование техники и тактики Игры атакующие и блокирующие Тренировочные спарринги Психологическая подготовка Заключительная часть	10 20 20 10 10 10 10
среда	Восстановительные мероприятия	90	Сауна, массаж	

четверг	Совершенствование индивидуального техникотактического мастерства с учётом предстоящих соревнований	90	Разминка(ходьба бег, ОРУ на гибкость и координацию) Индивидуальное совершенствование техники и тактики Тактическая подготовка Упражнения на гибкость Заключительная часть	20 20 20 10 20
пятница	Составление тактического плана на предстоящие соревнования	90	Вводная часть Разминка(ходьба бег, ОРУ) Специальные упражнения боксёра в парах Тактическая подготовка Заключительная часть	15 20 20 20 15
суббота	Соревнования	90		
воскресенье	Соревнования	90		

Примерное содержание тренировочных занятий в недельных МЦ переходного периода для тренировочных групп 1-года

дни недели	направленность нагрузки	время занят ия, мин.	содержание занятий	дозиров ка, мин
понедельник	Развитие гибкости, ловкости, быстроты Совершенствование элементов техники и тактики бокса Нагрузка средняя	90	Вводная часть Разминка(ходьба бег, ОРУ) упражнения на гибкость и координацию Упражнения со скакалкой Игры, направленные на совершенствование техники бокса Заключительная часть	10 30 15 20 15
вторник	Развитие силовых и скоростносиловых качеств Совершенствование техники нападения Нагрузка выше средней	90	Вводная часть Разминка ходьба бег, ОРУ, упражнения с отягощениями (набивными мячами) Упражнения для совершенствования техники нападения. Удары -прямые левой; -прямые правой; -боковые левой; -боковые правой; -снизу правой и снизу левой; -в голову и туловище Упражнения на восстановление Заключительная часть	10 30 10 10
среда	Развитие скоростно-силовых качеств Восстановительные мероприятия Нагрузка малая	90	Разминка: ОРУ в движении Круговая тренировка скоростносиловой направленности Упражнения на расслабление Сауна, массаж	15 30 15 30

четверг	Развитие быстроты, ловкости, гибкости, силы Нагрузка средняя	90	Разминка(ходьба бег, ОРУ на гибкость и координацию) Игры-эстафеты с элементами бокса Упражнения с отягощениями Упражнения на восстановление Заключительная часть	25 25 15 15 10
пятница	Развитие специальной выносливости. Совершенствование техники Нагрузка большая	90	Вводная часть Разминка(ходьба бег, ОРУ) Упражнения на совершенствование техники защиты. -защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки; -защита туловищем: уклон, нырок; -защита передвижением на ногах (защита с помощью передвижений по рингу) Учебные спарринги Специальные упражнения боксёра силового характера	10 20 20 15 15
			Заключительная часть	10
суббота	Восстановительные мероприятия	90	Сауна, массаж	
воскресенье	Активный и пассивный отдых	90	Самостоятельная прогулка и игры на свежем воздухе	

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

Этап начальной подготовки. Общая физическая подготовка:

В общей физической подготовке боксёра выделяют такие упражнения как: бег, прыжки со скакалкой, упражнения на турнике и брусьях, упражнения на пресс, работа на снарядах. Бег и беговые упражнения:

1. Кросс, интервальный бег, бег по лестнице, бег по песку, бег по пересечённой местности, бег с утяжелителями.

Общеразвивающие упражнения без предметов:

1. Упражнения для мышц плечевого пояса и шеи:

1. Наклоны головы вперед, назад и в стороны; повороты стоя и в ходьбе; то же с помощью рук. 2. Движения руками: одновременные, поочередные в плечевом, локтевом и лучезапястном суставах, стоя на месте и в ходьбе.

3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа, передвижение из упора стоя в упор лежа и назад; в упоре лежа быстрое разгибание рук с отрывом от опоры.

4. Приподнять голову из положения лёжа на спине и двигать ей то вверх, то вниз, а затем выполнять круговыми движениями.

2. Упражнения для мышц туловища:

1. Наклон вперед, назад, в стороны.

2. Повороты и вращения туловища с различными положениями рук и ног.

3. Подъем туловища и ног из различных исходных положений.

3. Упражнения для мышц ног:

1. В положении стоя с опорой руками поочередные размахивания прямой и согнутой ногой вперед, назад, в стороны и перед собой; круговые движения в суставах.

2. Выпады вперед и в стороны с дополнительными пружинистыми покачиваниями; ходьба выпадами с постепенным увеличением длины шагов до максимальной; то же с подскоками.

3. Переходы из положения, стоя в полуприсед, глубокий присед и обратно на одной и двух ногах в разном темпе и с задержкой в различных положениях.

4. Подскоки и выпрыгивания из полуприседа, приседа; прыжки на двух и одной ноге на месте и в движении.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

1. *Упражнения с набивными мячами:*

Выполняются индивидуально, в парах и группах; вес мяча девочки- до 3 кг, мальчики- до 5 кг. 1. Из о.с. наклоны, повороты, вращения туловища с мячом в руках.

2. Броски мяча из-за головы вверх и вперед, снизу вверх и вперед, сбоку вперед двумя руками и одной из положения, стоя и сидя.

3. Подскоки и прыжки с мячом в руках и между ногами.

4. Лежа на спине, подъем ног с мячом вверх, опускание за голову.

5. Лежа на животе. Броски от груди двумя руками; подъем ног с мячом.

6. Перебрасывание мяча на бегу, борьба за мяч.

2. *Упражнения со скакалкой:*

1. Прыжки на месте на одной ноге и двух ногах с незначительным сгибанием в коленных суставах.

2. Прыжки в полуприседе на двух ногах, со сменой ног.

3. Прыжки на одной и двух ногах с продвижением вперед.

4. Беговые упражнения со скакалкой.

3. *Упражнения с отягощениями:*

(гантели, блины, набивные мячи, мешочки с песком)

1. Наклоны вперед, назад; повороты в стороны, подъемы, вращения, броски, используя различные отягощения.

2. Ходьба на передней части стопы, перекатом с пятки на носок; ходьба выпадами, используя различные отягощения.

3. Подскоки, прыжки, бег с различными отягощениями.

4. Полуприседы и приседы с мешочками с песком, блинами различного веса.

5. Выпрыгивания с набивным мячом из полуприседа; подскоки с набивным мячом.

4. *Упражнения с партнером:*

1. Сгибание и разгибание туловища, сидя лицом и спиной друг к другу; вставание из положения, сидя спиной.

2. Упражнение, в сопротивлении стоя, сидя лицом друг к другу; сгибание и разгибание рук в упоре; подъем таза из упора лицом вниз и вверх, ноги в руках партнера.

3. Сгибание и разгибание ног, стоя лицом друг к другу.

4. Перетягивание, выталкивание и выпрыгивание с партнером, взявшись под локти.

5. Прыжки и бег в сопротивлении, с помощью партнера и с использованием его веса

Упражнения на гимнастических снарядах:

(гимнастической стенке, перекладине, коне, козле)

1. Висы, лазания. Подтягивания, подъем согнутых и прямых ног, вращения ног.

2. Размахивания, раскачивания, различные подъемы, соскоки.

3. Простые и опорные прыжки через козла и коня с мостика в длину и высоту; запрыгивания и спрыгивания со снарядов на одну и две ноги.

Акробатические упражнения:

1. Перекаты; кувырки вперед, назад, боком; длинные кувырки.

2. Стойка на лопатках, голове и руках.

3. "Мост" из положения, лежа на спине; вставание на "мост" наклон назад с помощью партнера; вставание с "моста".

Упражнения на расслабление мышц:

1. Встряхивание рук и ног из различных и.п.- стоя. Сидя и лежа, в висе на гимнастической стенке.

2. Напряжение (в течение 4-6 сек.) мышц рук и ног, а затем приведение их в пассивное состояние. 3. Расслабление мышц в положении сидя и лежа.

Упражнения и соревновательно-игровые задания из других видов спорта и подвижных игр. Соревновательно - игровые задания могут использоваться для освоения и закрепления программного материала по видам спорта, а также повышения уровня физической подготовленности. Подвижные игры – главное средство в занятиях боксом с детьми 8-10 лет.

Игра «Не давай мяч водящему» Цель игры: развитие быстроты, точности, реакции.

Инвентарь: мяч

Описание игры: Все играющие становятся по кругу, один или двое водящих находятся в середине круга. Играющие быстро перебрасывают мяч друг другу в различных направлениях, водящий старается перехватить мяч на лету. Если он поймает мяч, то в середину круга идёт тот, кому мяч был брошен, а водящий становится на место выбывшего из круга.

Правила. 1. Нельзя бросать мяч выше вытянутых рук. 2. Играющий, неправильно бросивший мяч, например с большой силой, или не направивший мяч точно, исключается из игры до смены водящего. 3. Водящему не разрешается выбегать из круга. 4. Если мяч вышел из круга, то за ним бежит тот из стоящих по кругу, мимо кого пролетел мяч. Вариант игры. Для усложнения можно перебрасывать два мяча сразу. Игра "Салки на ринге" Задачи: воспитание ловкости, быстроты.

Инвентарь: не требуется

Участники делятся на две команды (примерно равные по весовым категориям) и выстраиваются за рингом с двух сторон. Тренер вызывает на ринг одну или две пары и даёт сигнал начать игру. Первый вариант: пары свободно маневрируют по рингу, один игрок пары старается осалить другого, коснувшись рукой его плеча. Второй вариант: играющие, стоя в парах, кладут руки друг другу на плечи. Задача каждого – осалить партнёра касанием ноги и как можно дольше не дать ему осалить свою ногу. При этом расцеплять руки не разрешается. Поединок продолжается один раунд (3 мин.), после чего подсчитывают количество касаний и вызывают новые пары. Касание лица штрафует одним очком в пользу противника. Игра "Попрыгунчики" Задачи: развитие ловкости, координации движений.

Инвентарь: не требуется.

В квадрат размером 2х2м вызываются игроки по парам (по весовым категориям). Прыгая на одной ноге, толкая друг друга плечами и маневрируя, они стараются вывести соперника из равновесия или выбить за пределы площадки. Уступивший в единоборстве получает штрафное очко. Поединок продолжается, пока один из играющих не наберёт 3 штрафных очка. Правилами запрещается цеплять друг друга руками (штрафное очко) и менять ногу до тех пор, пока игра не будет остановлена.

Игра "Возьми перчатку"

Задачи: развитие ловкости, координации движений, внимательности, скоростных качеств, совершенствование умения ориентироваться.

Инвентарь: боксёрские перчатки.

По кругу (на ринге или вне ринга) кладут несколько перчаток на расстоянии 1.5-2м одну от другой. Перчаток должно быть на одну меньше, чем участников игры. Играющие также располагаются по кругу и по заданию тренера выполняют какие-либо упражнения. По команде «Взять!» игроки стараются схватить ближнюю к ним перчатку. Тот, кто остался без перчатки, выбывает из игры. С каждым разом число участников соревнований сокращается. Уменьшается на одну и число перчаток. Когда в кругу остаются два игрока, они разыгрывают между собой первенство.

Спортивные игры:

Двусторонние игры в футбол, баскетбол, волейбол и пионербол, бадминтон по упрощённым правилам.

Специальная техническая подготовка на этапе начальной подготовки.

Обучение технике бокса в возрасте 8-11 лет носит ознакомительный характер и осуществляется на основе обучения базовым элементам: боевые стойки, передвижения, дистанция, прямые одиночные удары и защиты от них. В возрасте 8-10 лет существует опасность перегрузки ещё не окрепшего детского организма. Поэтому дозировать нагрузку следует очень осторожно. Особенно это относится к упражнениям с отягощениями. Так, детям

8-10 лет доступны упражнения с весом, равным около 20% собственного веса. В возрасте 8-10 лет основным средством на занятиях боксом являются подвижные игры. При изучении упражнений, комплексов показ должен быть целостным и образцовым, а объяснение простым.

Тренировочный этап

Это этап углубленной спортивной подготовки, поэтому физическая подготовка становится на этом этапе более целенаправленной. Значительно увеличивается удельный вес специальной технической и тактической подготовки.

Специальная физическая подготовка

Специальная физическая подготовка - представляет собой процесс целенаправленного развития двигательных способностей, специфичных для избранного вида спорта.

Техника бокса - это комплекс специальных приёмов, необходимых боксёру для успешного ведения боя. Она даёт боксёру возможность в рамках правил боя решать конкретные тактические задания в различных боевых ситуациях.

По целевому признаку организации действий техника бокса делится на два класса - технику нападения и технику защиты.

Техника нападения. Удары.

Основным видом нападения в боксе являются удары правой и левой руками прямыми, боковыми и снизу. Существует 12 разновидностей ударов, которые по частоте применения и бою можно расположить в следующем порядке:

- прямые левой;
- прямые правой;
- боковые левой;
- боковые правой;
- снизу правой и снизу левой; -в голову и туловище.

В любом ударном движении участвуют отдельные звенья тела, включающиеся в работу в определённой последовательности:

1. Туловище поворачивается вокруг вертикальной оси с одновременным толчком от опоры, стоящей сзади или спереди ног. При этом:

а) поворот туловища задаёт начальную скорость бьющей руке;

б) толчок ногой создает дополнительный вращающий момент для туловища и способствует его лучшему повороту;

2. На фоне поворота туловища (продолжается толчок ногой) рука совершает ударное движение к цели. При этом:

а) поворот туловища обеспечивает выведение вперёд плеча ударяющей руки, которое играет для неё роль опоры в продвижении вперёд;

б) при толчке ногой от опоры используется сила реакции опоры для приращения скорости движения руки. Происходит продвижение всего тела вперёд, ОЦТ (общий центр тяжести) смещается к передней границе опоры (вес тела переносится на впереди стоящую ногу);

в) разгибание руки в локтевом суставе на фоне продолжающегося движения туловища увеличивает скорость кисти, движущейся, ускоряясь к цели. После выполнения удара боксёр должен вернуться в боевую стойку.

При выполнении удара боксёр обязан страховаться от возможной контратаки соперника. Для этого он должен быть готов прикрыть свободной рукой подбородок и туловище.

Правила бокса разрешают наносить удары только сжатым кулаком в специальной боксёрской перчатке с мягкой набивкой. При ударе кисть получает значительную нагрузку, поэтому необходимо правильно сжимать её в кулак. Положение кисти, сжатой в кулак, должно быть следующим: пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге

указательного. Ударной поверхностью кулака служат головки пястных костей, которые при ударе испытывают вертикальное давление. Основные фаланги пальцев, испытывающие при ударе поперечное давление, имеют дополнительную «рессорную» функцию. В начальный момент удара пальцы не напряжены. Непосредственно перед ударом они напрягаются и крепко сжимаются, что обеспечивает необходимую жёсткость при соударении. В момент касания цели предплечье бьющей руки располагается перпендикулярно цели, чтобы головки средних и пястных костей касались её в первую очередь. При этом кулак сгибается перед в лучезапястном суставе.

Техника защиты.

Защита в боксе -важнейший раздел подготовки боксёра. Она составляет главное содержание его технической оснащённости. Если уровень технического мастерства определяется широким набором вариантов ударов, то уровень безопасности боксёра определяется именно арсеналом защитных действий.

Существуют различные защитные приёмы:

1. Защита руками: контрудары, подставки, отбивы, блоки.
2. Защита туловищем: уклон, нырок.
3. Защита передвижением на ногах (защита с помощью перемещений по рингу)

Неизменная цель каждой защиты - избежать или парировать удар и одновременно занять удобное исходное положение для контрудара и перехода в контратаку.

Технико-тактическая подготовка.

1 раздел(4месяца). 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.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильной боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причём удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов, контратак. В период зимних каникул (январь) лучшие боксёры проводят первый бой.

- 2 раздел(4месяца).* Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать её ухудшение.

В конце года боксёры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят

1-2 боя (на летних каникулах)

Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

На этапе ССМ и ВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей спортсмена и его двигательного потенциала. Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Планирование годичных циклов подготовки имеет структуру: микроциклы, мезоциклы, макроциклы.

Микроцикл-совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса (*7дней*).

Мезоцикл-структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов (*от 2 до 6 микроциклов*).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательные фазы –приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки.

В спортивных единоборствах и боксе следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода.

Особенности подготовки в женском боксе.

Особенности технической подготовки в женском боксе.

Техническая подготовка в женском боксе по действующим правилам мужского бокса должна иметь: на тренировочном этапе – ограниченные контакты в ситуациях условных поединков; на этапе спортивного совершенствования - также как можно меньше число контактных боев.

Учитывая необходимость иметь достаточное физическое развитие для реализации ударной техники в боксе, женщины должны уделять внимание общей физической подготовке. Тренер должен учитывать индивидуальные особенности, а поскольку каждую женщину никто в бокс не тянул, можно надеяться на абсолютную объективность их ощущений.

Психологическая подготовка женщин в боксе основывается на том, чтобы не требовать от женщин подготовки ради участия в соревнованиях. Максимально щадящие режимы подготовки в неконтактных спаррингах с постепенным увеличением жесткости только по настоящему требованию самих занимающихся могут обеспечить и спортивных успех в женском боксе. Тренер-мужчина при контактах с женщинами, занимающимися боксом, не должен заставлять их делать что-либо помимо собственного желания. Если женщина не хочет выполнять, то или иное упражнение, не стоит ее заставлять. В общем, можно заключить, что при работе с женщинами в боксе не следует использовать командные методы, не забывая о том, что это все-таки женщины.

4.6. Учебно-тематический материал по теоретической подготовке

Теоретический материал распространяется на все этапы спортивной подготовки. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в форме бесед.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Примерные темы теоретических занятий на этапе начальной подготовки (4-6час/год):

1. Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе.
2. История развития бокса.
3. Характеристика вида спорта.
4. Правила поведения в зале.
5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
6. Основы техники бокса и методики тренировки, терминология.

Примерные темы теоретических занятий на тренировочном этапе (9-14час/год):

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие бокса в России.
3. Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена.
4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.
5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
6. Врачебный контроль и самоконтроль.
7. Основы техники и тактики избранного вида спорта.
8. Основы методики обучения и тренировки боксёров.
9. Основы методики тренировки.
10. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.
12. Психологическая подготовка.
13. Планирование и контроль тренировки боксёра.
14. Правила, организация соревнований и проведение соревнований по избранному виду спорта.
15. Спортивный инвентарь и оборудование.

Примерные темы теоретических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства (14час/год):

1. Физическая культура и спорт в России.
2. Развитие бокса в России.
3. Влияние занятий спортом на строение и функции организма спортсмена.
4. Гигиена, закаливание, питание и режим спортсмена.
5. Техника безопасности и профилактика травматизма на занятиях.
6. Врачебный контроль и самоконтроль.
7. Основы техники и тактики избранного вида спорта.
8. Основы методики обучения и тренировки боксёров.
9. Основы методики тренировки.
10. Морально-волевая и интеллектуальная подготовка.
11. Психологическая подготовка.
12. Планирование и контроль тренировки боксёра.
13. Правила, организация соревнований и проведение соревнований по избранному виду спорта.
14. Спортивный инвентарь и оборудование.
15. Предотвращение противоправного влияния на результаты официальных спортивных соревнований и об ответственности за такое противоправное влияние.
16. Федеральные стандарты спортивной подготовки по избранному виду спорта.
17. Антидопинговые правила. 18. Сохранение здоровья и спортивной формы спортсмена.
- 4.7. Рекомендации по организации психологической подготовки

Главная задача психологической подготовки - формирование и совершенствование спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения. Формирование необходимых личностных качеств происходит с помощью изменения и коррекции отношения спортсмена к выполняемой и предстоящей тренировочной нагрузке, к своим возможностям восстановления, к нервно-психическому перенапряжению, к качеству выполнения тренировочного задания, к спортивному режиму и к спортивной жизни вообще.

Основными методами психологической подготовки являются беседы тренера-преподавателя со спортсменами в индивидуальной и коллективной форме, использование разнообразных средств и приемов психолого-педагогического воздействия: убеждения, внушения, метода заданий и поручений, моделирования соревновательных ситуаций, методы идеомоторной тренировки.

В группах спортивного совершенствования основными задачами психологической подготовки являются развитие морально-волевых качеств характера, овладение приемами самовнушения и саморегуляции состояний во время соревнований и тренировок, развитие мотивации на достижение высших спортивных достижений.

Основные методы и приёмы психологической подготовки.

1. В ходе бесед и лекций происходит психологическое образование спортсмена, объяснение особенностей предстартовых и соревновательных переживаний в соответствии с индивидуальными особенностями, обучение ритуалу предсоревновательного поведения, Главный метод воздействия-убеждение, воздействие на сознание спортсмена.

2. Беседы с другими людьми в присутствии спортсмена. Содержание беседы косвенно направлено на этого спортсмена. Основная задача-снятие противодействия, которое нередко возникает при использовании внушений и убеждений, борьба с подсознательным негативизмом. Метод воздействия-косвенное внушение.

3. Аутотренинг-самостоятельное, без посторонней помощи, использование изученных или заранее подготовленных внушений в состоянии расслабления и покоя (релаксации) или в состоянии так называемого аутогенного погружения, с задачей создания необходимого психологического состояния. В процессе аутотренинга завершается переход внушения в самовнушение, совершенствуются механизмы саморегуляции.

4. Размышления, рассуждения. Основные способы перевода внушений и самовнушений в самоубеждения-высшие уровни самосознания и саморегуляции.

4.7. Требования техники безопасности, профилактика травматизма в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований

Вся ответственность за безопасность обучающихся в залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия с группой.

На первом занятии необходимо ознакомить обучающихся СШ с правилами безопасности при проведении занятий в залах, правилами пользования спортивным инвентарем.

Направления профилактики травматизма в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований :

1.Правильная организация и проведение учебно-тренировочных занятий и соревнований.

2.Соответствующие санитарно-гигиенические условия в местах проведения занятий и соревнований.

3. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать отменить занятие.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

5.1.К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» с учетом главы V ФССП относятся:

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

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

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

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бокс» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы с учетом пункта 14 и приложений №№ 10-11 к ФССП для реализуемых этапов спортивной подготовки. Спортивная школа осуществляет материально-техническое обеспечение спортсменов, проходящих программу спортивной подготовки, в том числе: -обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем; -обеспечение спортивной экипировкой.

Спортивная школа для прохождения программы предоставляет:

-специализированный спортивный зал,

-тренажерный зал,

-сауна, раздевалки, душевые,

-медицинский кабинет, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского

физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный номер №61238

6.2.Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимым для прохождения спортивно подготовки

№	наименование	единица измерения	количество изделий
оборудование, спортивный инвентарь			
1	Барьер легкоатлетический	штук	5
2	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3	Весы электронные (до 150кг)	штук	1
4	Гантели переменной массы (до 20кг)	комплект	4
5	Гири спортивные (16,24,32 кг)	комплект	2
6	Гонг боксёрский электронный	штук	1
7	Гриф для штанги «EZ-образный»	штук	1
8	Груша боксёрская на резиновых растяжках	штук	1
9	Груша боксёрская насыпная/набивная	штук	3
10	Груша боксёрская пневматическая	штук	3
11	Зеркало настенное (1х2м)	штук	6
12	Канет спортивный	штук	2
13	Лапы боксёрские	пар	3
14	Лестница координационная (0.5х6м)	штук	2
15	Мат гимнастический	штук	4
16	Мат-протектор настенный (2х1м)	штук	24
17	Мешок боксёрский(120см)	штук	3
18	Мешок боксёрский (140см)	штук	3
19	Мешок боксёрский (160см)	штук	3
20	Мешок боксёрский электронный	штук	3
21	Мяч баскетбольный	штук	2
22	Мяч набивной (медицинбол) (от 1до 10кг)	комплект	3
23	Мяч теннисный	штук	15
24	Насос универсальный с иглой	штук	1
25	Палка железная прорезиненная-«бодибар» (от 1кг до 6кг)	штук	10
26	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27	Платформа для груши пневматической	штук	3
28	Подвесная система для боксёрской груши насыпной/набивной	комплект	1
29	Подвесная система для мешков боксёрских	комплект	1
30	Подушка боксёрская настенная	штук	2
31	Подушка боксёрская настенная для апперкотов	штук	2
32	Полусфера гимнастическая	штук	3
33	Ринг боксёрский	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 «досянг» (25ммх1мх1м)	штук	20
43	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44	Урна-плевательница	штук	2
45	Часы информационные	штук	1
46	Штанга тренировочная наборная (100кг)	комплект	1

6.3. Обеспечение инвентарём и спортивной экипировкой.

7. №	наименование	единица измерения	количество изделий
спортивная экипировка			
1	Перчатки боксёрские снарядные	пар	30
2	Перчатки боксёрские соревновательные (10унций)	пар	12
3	Перчатки боксёрские соревновательные (12 унций)	пар	12
4	Перчатки боксёрские соревновательные (14унций)	пар	15
5	Перчатки боксёрские соревновательные (16 унций)	пар	15
6	Шлем боксёрский	штук	30

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	единица измерения	расчетная единица	этапы спортивной подготовки							
				НП		ТЭ		ССМ		ВСМ	
				кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации (лет)	кол-во	срок эксплуатации
1	Боксерки(обувь)	пара	1чел	-	-	1	1	1	1	2	0.5
2	Боксерская майка	шту к	1чел	-	-	2	1	2	0.5	2	0.5
3	Боксерские трусы	шту к	1чел	-	-	1	1	1	0.5	1	0.5
4	Носки утепленные	пара	1чел	-	-	1	1	1	1	1	1
5	Футболка утеплённая (толстовка)	шту к	1чел	-	-	1	1	1	1	1	1
6	Халат	шту к	1чел	-	-	1	-	1	2	1	2
7	Протектор паховый	шту к	1чел	1	1	1	1	2	1	2	1
8	Перчатки боксерские снарядные	пара	1чел	-	-	1	1	1	0.5	2	0.5
9	Перчатки боксерские соревновательные	пара	1чел	-	-	1	1	1	0.5	1	0.5

10	Перчатки боксёрские тренировочные	пар	1 чел	-	-	1	1	1	0.5	1	0.5
11	Эластичные бинты	шту к	1 чел	-	-	1	0.5	2	0.5	2	0.5
12	Капа (зубной протектор)	шту к	1 чел	1	1	1	1	2	1	2	1
13	Протектор нагрудный (женский)	шту к	1 чел	1	1	1	1	2	1	2	1
14	Шлем боксерский	шту к	1 чел	-	-	1	1	1	1	1	1
15	Юбка боксёрская	шту к	1 чел	-	-	1	1	1	0.5	1	0.5
16	Костюм спортивный тренировочный	шту к	1 чел	-	-	1	1	1	1	1	1
17	Костюм спортивный ветрозащитный	шту к	1 чел	-	-	1	1	1	1	1	1
18	Костюм спортивный парадный	шту к	1 чел	-	-	1	1	1	1	1	1
19	Обувь спортивная	пар	1 чел	-	-	1	1	1	1	2	0.5

6.4. Кадровые условия реализации Программы с учётом подпункта 13.1 ФССП, уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации с учётом подпункта 13.2 ФССП:

Требования к кадровому составу организации, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта, утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н(зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера, допускается привлечение тренера (тренеров) по видам спортивной подготовки с учётом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных

специалистов организаций, осуществляющих спортивную подготовку (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.5. Информационно-методическое обеспечение Программы Нормативные документы

1. Федеральный закон Российской Федерации от 04 декабря 2007 г. N 239-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».

2. Концепция развития детско-юношеского спорта в Российской Федерации до 2030г., утверждённая распоряжением Правительства РФ от 28.12.2021г №3894-р.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утверждённый приказом Минспорта России от 22.11.2022 №884

Использованная литература

Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В., Панков В.А., Родионов А.В., Черкасов А.С. Бокс: Примерная программа. – М.: Советский спорт, 2005.

1. Барчуков И.С., Нестеров А.А. Физическая культура и спорт: методология, теория, практика. М.: Академия, 2006

2. Гуревич. И. А. 300 соревновательно-игровых заданий по физическому воспитанию: Практик.

6. Максименко И.Г. Упражнения в системе спортивной подготовки. Настольная книга тренера.-М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2022.-512с. 7. Матвеев Л.П. Теория и методика физического

8. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания.-М.: Физкультура и спорт, 1976 9. Платонов В.Н. Основы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Настольная книга тренера: в 2т. / В.Н. Платонов.-М.: ООО «ПРИНТЛЕТО», 2021

5.2. Интернет-ресурсы.

1.Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации

2. rusboxing.ru- сайт Федерации бокса России

3.КонсультантПлюс

4.pro-box.ru