Департамент физической культуры, спорта и молодежной политики
Администрации города Тобольска
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №2» города Тобольска

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол № 1 от 27.08.2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 1D0A1C92E6794D3394A85115F436086B
Владелец: Зайцева Светлана Васильевна
Действителен: с 25.09.2025 до 19.12.2026

Утверждаю:
Директор МАУ ДО
«СШ №2» г. Тобольска
_____ С.В. Зайцева
Приказ от 31.08.2026 № 75-о

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ по виду спорта «БОКС»

Срок реализации программы на этапах:
Этап начальной подготовки – 3 года
Учебно-тренировочный этап – 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
Возраст занимающихся – от 9 лет

Составитель:
Королев Владимир Николаевич, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории по боксу
Косенко Илья Викторович, тренер-преподаватель высшей квалификационной категории по боксу
Шатилова Елена Михайловна, инструктор-методист МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска

Тобольск 2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА…… 3

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ…… 6

1.Название программы……. 6
2.Цели и задачи программы……. 10

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ…….. 13

3.Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп……... 15
4.Объем программы…….. 17
5.Виды (формы) обучения по программе…… 18
6.Годовой учебно-тренировочный план…….. 27
7.Календарный план воспитательной работы…… 29
8.План антидопинговых мероприятий…… 36
9.План инструкторской и судейской практики……... 37
10.План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств……..... 41

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ…….. 46

11.Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях……..... 46
12.Оценка результатов освоения программы……. 55
13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку…….. 58

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ…… 66

14.Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки ……..…… 66
15.Учебно-тематический план ……..…… 96

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ…….. 97

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ……... 99

17.Материально-технические условия…… 99
18.Кадровые условия…… 103
19.Информационно-методические условия…… 105

Приложения…… 111

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» составлена в соответствии с требованиями к осуществлению спортивной подготовки, определяет основные направления и условия спортивной подготовки обучающихся в МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска и является документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по боксу на этапе начальной подготовки, учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства. Обучающиеся, достигшие нужного возраста и показавшие высокий спортивный результат, могут продолжить спортивную подготовку на этапе высшего спортивного мастерства в Центрах подготовки спортивного резерва, остальные по окончании обучения могут продолжить занятия на спортивно-оздоровительном этапе по дополнительной общеразвивающей программе.

Актуальность программы заключается в доступности вида спорта для любого возраста, возможности использования специфики боевых единоборств для развития и совершенствования координации, равновесия, укрепления вестибулярного аппарата, развития внимания и наблюдательности. Занятия боксом обучают выдержке, самоконтролю и настойчивости в достижении цели. Современный этап развития спортивных единоборств характеризуется внедрением инновационных подходов к организации учебно-тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. Содержание программы и рекомендованные в ней средства и методы физкультурно-спортивной работы соответствуют современным приоритетным направлениям развития системы дополнительного образования и спорта в России, отвечают личностным потребностям спортсмена и его родителей.

В основу программы положены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

—направленность на максимально возможные достижения;

—программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

—индивидуализация спортивной подготовки;

—единство общей и специальной физической подготовки;

—непрерывность и цикличность процесса подготовки;

—взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки - учебно-тренировочного, соревновательного и воспитательного процессов.

Программа составлена на основе правил по виду спорта «бокс», результатов мониторинга уровня обученности и физической подготовленности обучающихся отделения бокса МАУ ДО «СШ №2» за последние три года, современных методик спортивной тренировки и соревновательной деятельности, методик организации системного контроля и оценки качества реализации образовательных программ, положений нормативно-правовых актов в области физической культуры, спорта и образования, содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта бокс на различных этапах многолетней подготовки и включает разделы:

—общие положения;

—характеристика программы;

—система контроля и нормативные требования к результатам программы;

—рабочая программа по этапам и видам спортивной подготовки;

—особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам;

—условия реализации программы.

При составлении программы использованы нормативные требования по физической, спортивно-технической подготовке боксеров, предусмотренные Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (утв. приказом Минспорта от 04.12.2025 №1076), требования к структуре и содержанию программы, утвержденные в примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (утв. приказом Минспорта от 16.07.2026 №612), а также организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки,

разработанные ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» в 2023 году.

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Название программы

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России 04.12.2025 № 1076 (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин
в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта
номер-код вида спорта «Бокс» - 0250008611Я

наименование спортивной дисциплины	**номер-код спортивной дисциплины**						
весовая категория 36 кг	025	055	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	025	004	1	8	1	1	Д
весовая категория 38,5 кг	025	001	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	025	002	1	8	1	1	Н
весовая категория 42 кг	025	057	1	8	1	1	Н
весовая категория 44 кг	025	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 46 кг	025	006	1	8	1	1	Н
весовая категория 47,627 кг	025	036	1	8	1	1	Л
весовая категория 48 кг	025	007	1	8	1	1	Я
весовая категория 48,988 кг	025	037	1	8	1	1	Л
весовая категория 50 кг	025	009	1	8	1	1	С
весовая категория 50,802 кг	025	038	1	8	1	1	Л
весовая категория 51 кг	025	010	1	6	1	1	Ф
весовая категория 52 кг	025	011	1	6	1	1	С
весовая категория 52,163 кг	025	039	1	8	1	1	Л
весовая категория 53,525 кг	025	040	1	8	1	1	Л
весовая категория 54 кг	025	012	1	8	1	1	Я
весовая категория 55,225 кг	025	041	1	8	1	1	Л
весовая категория 57 кг	025	014	1	6	1	1	Я
весовая категория 57,153 кг	025	042	1	8	1	1	Л
весовая категория 58,967 кг	025	043	1	8	1	1	Л

Продолжение таблицы 1

весовая категория 59 кг	025	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 60 кг	025	016	1	6	1	1	Я
весовая категория 61,235 кг	025	044	1	8	1	1	Л
весовая категория 63 кг	025	018	1	6	1	1	С
весовая категория 63,5 кг	025	003	1	8	1	1	А
весовая категория 63,503 кг	025	045	1	8	1	1	Л
весовая категория 64 кг	025	019	1	6	1	1	Я
весовая категория 65 кг	025	020	1	8	1	1	Ю
весовая категория 66 кг	025	021	1	8	1	1	С
весовая категория 66,678 кг	025	046	1	8	1	1	Л
весовая категория 67 кг	025	059	1	8	1	1	А
весовая категория 68 кг	025	022	1	8	1	1	Ю
весовая категория 69,850 кг	025	047	1	8	1	1	Л
весовая категория 70 кг	025	024	1	8	1	1	С
весовая категория 71 кг	025	017	1	8	1	1	А
весовая категория 72 кг	025	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72,574 кг	025	048	1	8	1	1	Л
весовая категория 75 кг	025	026	1	6	1	1	Я
весовая категория 76 кг	025	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 76,203 кг	025	049	1	8	1	1	Л
весовая категория 76+ кг	025	028	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79,378 кг	025	050	1	8	1	1	Л
весовая категория 80 кг	025	029	1	8	1	1	Ф
весовая категория 80+ кг	025	030	1	8	1	1	Н
весовая категория 81 кг	025	031	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг	025	032	1	8	1	1	Б
весовая категория 86 кг	025	056	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	025	053	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90+ кг	025	054	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90,718 кг	025	051	1	8	1	1	Л
весовая категория 90,718+ кг	025	052	1	8	1	1	Л
весовая категория 92 кг	025	033	1	6	1	1	А
весовая категория 92+ кг	025	034	1	6	1	1	А
командные соревнования	025	035	1	8	1	1	Л

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Минспорта России 16.07.2026 № 612, требований к физкультурно-оздоровительным и спортивным услугам, обеспечивающих безопасность жизни, здоровья

обучающихся, учёт психофизических, возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся, а также следующих нормативных правовых актов:

— Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

— Федеральный закон от 24.06.2026 № 185-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

— постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

— приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 10.03.2026 № 202 «О внесении изменений в требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации, утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 № 999»;

— приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

— приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО);

— приказа Министерства спорта Российской Федерации от 01.11.2025 № 899 «Об утверждении перечней субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте» (далее – Приказ № 899);

— общероссийских антидопинговых правил Российского антидопингового агентства «РУСАДА» от 19.01.2026;

— приказ Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

— приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 24.12.2020 № 952н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер-преподаватель»;

— приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 27.04.2023 № 362н «Об утверждении профессионального стандарта «Тренер»;

— приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 21.04.2022 № 237н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта»;

— приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 25.09.2024 № 506н «Об утверждении профессионального стандарта «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования»;

— приказ Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 15.08.2011 № 916н «Об утверждении единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел

«Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта».

Реализация программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

— этап начальной подготовки (далее – НП);

— учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации, далее – УТ);

— этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).

Содержание программы учитывает особенности подготовки обучающихся по боксу, в том числе:

— построение процесса спортивной подготовки в соответствии со спецификой соревновательной деятельности в виде спорта «бокс»;

— преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в боксе;

— повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;

— использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

2. Цели и задачи программы

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.

Цель многолетней спортивной подготовки – развитие и совершенствование физических качеств и двигательных способностей, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий боксом; воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд города Тобольска, Тюменской области, России по боксу.

Основными задачами реализации Программы являются:

— формирование и развитие спортивных и творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;

— формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;

— формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

— выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Преимущественная направленность этапа начальной подготовки заключается в организации спортивного отбора и определении спортивной специализации детей. Основной целью этапа начальной подготовки является привлечение максимального количества детей к занятиям спортом, направленным на гармоничное развитие физических качеств и изучение базовой техники бокса, воспитание волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к ведению здорового образа жизни.

Учебно-тренировочный этап направлен на спортивную специализацию обучающихся в виде спорта «бокс». На учебно-тренировочном этапе цель

спортивной подготовки – формирование спортивного мастерства боксеров, дальнейшее развитие физических качеств и функциональной подготовленности, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта для повышения спортивных результатов.

Этап совершенствования спортивного мастерства направлен на максимальную реализацию потенциала перспективных спортсменов, достижение высоких стабильных результатов и выход в составы сборных команд. Основная цель этапа - повышение функциональных возможностей, специальной физической, технической и психологической подготовленности спортсменов для стабильной демонстрации высоких результатов на соревнованиях. Это достигается через индивидуализацию тренировок и максимальное раскрытие потенциала.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Бокс - это контактный вид спорта, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Бокс - один из древнейших видов спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. В настоящее время самый популярный в мире вид единоборства. Развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный бокс, различия заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боев, экипировке. Бокс включен в олимпийскую программу. В конце 20 - начале 21 века широкое распространение получил женский бокс.

Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8х8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130-132,1 см. Участники соревнований боксируют в специальных перчатках массой 10 унций (около 284 г). Правилами разрешается наносить удары сопернику в переднюю и боковую части головы и туловища, но не ниже пояса. Со второй половины 1980-х гг. в целях профилактики травматизма боксеры выступают в специальных защитных шлемах.

Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также

специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар. Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений, обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, создают необходимые условия для личностного развития детей, нравственного воспитания, развития морально-волевых качеств, формирования жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Весовая категория - основной параметр боксера при организации поединка и для участия в соревнованиях. Между собой могут боксировать только спортсмены одной весовой категории. В технико-тактическом отношении бокс - один из самых сложных видов спорта. Стремительно изменяющаяся обстановка боя требует от боксера способности мгновенно и точно ориентироваться в возникающих положениях, своевременно принимать и осуществлять свои решения. Поэтому боксер должен быть ловким, быстрым, точным, отлично владеть собой, умело применять разнообразную технику и рационально пользоваться тактикой. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров (таблица 2).

Таблица 2

Формула боя в соревнованиях

Возраст	Новички	III разряд и выше
Мальчики, девочки 12 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1 минуте
Юноши, девушки 13–14 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1,5 минуты
Юноши, девушки 15–16 лет	3 раунда по 1,5 минуты	3 раунда по 2 минуты
Юниорки 17-18 лет, 19-22 года, женщины	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты
Юниоры 17–18 лет, 19–22 года, мужчины	3 раунда по 2 минуты	3 раунда по 3 минуты

3. Сроки реализации этапов программы, возраст лиц, проходящих спортивную подготовку, наполняемость групп

Сроки реализации этапов спортивной подготовки для спортивной дисциплины «бокс», возрастные границы обучающихся, их количество в группах на этапах подготовки приведены в таблице 3.

Таблица 3

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Минимальная	Максимальная
Этап начальной подготовки	3	9	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2	4

На этап начальной подготовки зачисляются дети, достигшие 9-летнего возраста, желающие заниматься боксом, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям, выполнившие нормативы по контрольным упражнениям для зачисления, на основе письменного заявления родителей (законных представителей) и наличия медицинского заключения о допуске к занятиям боксом. В группы учебно-тренировочного этапа зачисляются обучающиеся, достигшие 12-летнего возраста, прошедшие начальную подготовку не менее года, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке

для зачисления на учебно-тренировочный этап и не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям боксом. На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, не моложе 14 лет, выполнившие нормативы по общефизической и специальной подготовке для зачисления, а также спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод обучающихся на следующий год обучения на этом этапе осуществляется при наличии роста спортивных показателей.

В основу комплектования учебных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства (выполнение спортивного норматива, среднего стажа занятий и возраста занимающихся):

— увеличение недельной тренировочной нагрузки и перевод учащихся в следующие группы обучения обуславливаются стажем занятий, выполнением контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, уровнем спортивных результатов;

— возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в группы; допускается превышение указанного возраста не более чем на два года;

— установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Комплектование учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» осуществляется на основе спортивного отбора в соответствии с нормативной численностью групп, определенной федеральным стандартом спортивной подготовки и настоящей дополнительной образовательной программой спортивной подготовки. Максимальная наполняемость групп не должна превышать двукратного количества обучающихся, предусмотренного федеральным стандартом. Система спортивного отбора включает: массовый просмотр и тестирование обучающихся с целью ориентирования их на занятия спортом; отбор перспективных обучающихся (индивидуальный отбор) для комплектования (формирования) учебно-тренировочных групп по виду спорта; просмотр и отбор

перспективных обучающихся на учебно-тренировочных мероприятиях и соревнованиях.

Возможен перевод обучающихся из других организаций при условии:

— предоставления родителями (законными представителями) справки с указанием наименования, периода освоения программы, даты и номера приказа о присвоении спортивного разряда или спортивного звания (при наличии);

— выполнения контрольных нормативов для зачисления на соответствующий этап;

— соответствие возраста обучающегося возрасту для зачисления на соответствующий этап.

4. Объем программы

Объем программы и распределение учебной нагрузки представлены в таблице 4.

Таблица 4

Объем программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1	2	3	1	2	3	4	5	
Количество часов в неделю	6	6	8	12	12	14	16	18	20
Количество занятий в неделю	3	3	4	4-6	4-6	5-6	6-8	6-8	5-6
Общее количество часов в год	312	312	416	624	624	728	832	936	1040
Общее	156	156	208	208-	208-	260-	312-	312-	260-312

количество занятий в год				312	312	312	416	416	

В зависимости от уровня спортивной подготовленности обучающихся, периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может быть увеличена или уменьшена в пределах годового учебно-тренировочного плана, но не более чем на 25%.

5. Виды (формы) обучения по программе

Форма обучения по программе: очная; очная с применением дистанционных технологий. Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:

— учебно-тренировочные занятия;

— учебно-тренировочные мероприятия;

— спортивные соревнования;

— работа по индивидуальным планам.

Учебно-тренировочные занятия

Освоение образовательной программы осуществляется в рамках проведения групповых теоретических и практических учебно-тренировочных занятий. Формы организации занятий: урочная (аудиторные – теоретические занятия, практические занятия), дистанционная (синхронная и асинхронная организация учебно-тренировочного процесса с применением дистанционных образовательных технологий). Форма организации деятельности обучающихся на учебно-тренировочном занятии: фронтальная, в парах, групповая.

Дистанционные технологии обучения применяются при возникновении ситуаций угрозы жизни и здоровью занимающихся (эпидемии, режим повышенной готовности), а также при отсутствии материально-технической базы по производственным причинам (ремонтные работы, соревновательная деятельность).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать:

— на этапе начальной подготовки – 2 часов;

— на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;

— на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 часов.

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

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 час.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса на период выезда тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, отпуска допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих условий:

— не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

— не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

— обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Структура учебно-тренировочного занятия:

Подготовительная часть (30 - 35 % от всего времени занятия) предусматривает:

— организацию обучающихся к началу занятия, проверку готовности к тренировке, сообщение задач занятия, повышение внимания обучающихся (для этого применяются строевые упражнения, команды), психологического настроя на продуктивную работу;

— осуществление общей разминки организма для повышения работоспособности сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной систем (применяются ходьба, бег, общеразвивающие упражнения);

— осуществление специальной разминки с целью подготовки к работе тех мышечных групп, которые будут задействованы в основной части занятия.

Основная часть (60 - 70 % от всего времени занятия) предназначена для решения конкретных задач спортивной подготовки. Если в основной части решается несколько задач разного типа, то перед каждой новой задачей необходимо провести кратковременную разминку, помогающую психологически настроиться и обеспечить врабатывание организма в новый режим деятельности.

Заключительная часть (5 - 10 % от всего времени занятия) способствует постепенному снижению функциональной активности организма. Постепенное снижение нагрузки достигается легко дозируемыми упражнениями (умеренный бег, ходьба, упражнения на гибкость). В этой части занятия необходимо рекомендовать обучающимся самостоятельные задания для выполнения в домашних условиях.

Учебно-тренировочные мероприятия и мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства и включают в себя теоретическую, организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований. Виды учебно-тренировочных мероприятий и их предельная продолжительность по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 5.

Таблица 5

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам и годам спортивной подготовки (количество суток)								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям										
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям									21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России и другим всероссийским спортивным соревнованиям							14		18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к Спартакиаде учащихся Тюменской области по боксу							14 на базе МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска (март-апрель)		
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к ЧП Тюменской области по боксу				14 на базе МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска (октябрь-ноябрь)					

Продолжение таблицы 5

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам и годам спортивной подготовки (количество суток)								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия										
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке				14					18
2.2.	Восстановительные мероприятия									10
2.3	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	21 день, в рамках работы ДОЛ «Академия спорта» на базе МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска, в летний период (июнь-август)								
		10 дней, на базе МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска, в зимний период (январь)								
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия				до 60 суток					
3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам										
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации			До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования					

Количественный состав участников учебно-тренировочных мероприятий формируется с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных и спортивных мероприятиях, включенных в календарный план МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска, календарный план МО город Тобольск, календарный план Тюменской области, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении, но не более 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий).

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование – состязание среди спортсменов в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному организатором положению (регламенту).

Участие обучающихся в спортивных соревнованиях по боксу осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий в соответствии с календарным планом МАУ ДО «СШ №2» города Тобольска, календарным планом МО город Тобольск, календарным планом Тюменской области и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 6.

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

Таблица 6

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1	2	3	1	2	3	4	5	
Контрольные	1	1	1	2	2	2	2	2	2
Отборочные	-	-	-	1	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	1	1	2	2	2

Контрольными соревнованиями являются:

— для обучающихся групп этапа начальной подготовки – внутришкольные соревнования и турниры по боксу;

— для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа – открытые внутришкольные или муниципальные турниры по боксу.

По результатам отборочных соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава участников основных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место или выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав участников основных соревнований. Отборочными соревнованиями являются:

— для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа – муниципальные соревнования по боксу;

— для обучающихся групп этапа совершенствования спортивного мастерства - тренировочное мероприятие Тюменская серия бокса, чемпионат и первенство Тюменской области по боксу.

Основные соревнования ориентированы на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических и психических возможностей. Целью участия в основных соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места, а также включение в состав сборной Тюменской области, РФ для участия в соревнованиях

федерального, всероссийского, международного уровня. Основными соревнованиями являются:

— для обучающихся групп учебно-тренировочного этапа – областные соревнования по боксу;

— для обучающихся групп этапа совершенствования спортивного мастерства – чемпионат и первенство Уральского федерального округа, России.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под подпись с нормами, утвержденными Федерацией бокса России, правилами вида спорта «бокс», положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, проходят курс РУСАДА с получением сертификата.

Работа по индивидуальным планам

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса тренеры-преподаватели составляют индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивную сборную команду Тюменской области, РФ по боксу, которые направлены на совершенствование отдельных приемов техники бокса, повышение физической подготовленности, укрепление здоровья и закаливания организма. При составлении индивидуального плана учитываются уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей обучающегося, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться и на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях. Форма индивидуального учебного плана представлена в приложении №1.

Самостоятельные тренировочные занятия

Задача самостоятельного тренировочного занятия — это повышение физического состояния до должного уровня. Для осуществления самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий.

Определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности. В самостоятельной тренировке

оздоровительной направленности так же, как и в спортивной, различают следующие компоненты нагрузки, которые определяют ее эффективность: тип нагрузки, ее величину, продолжительность (объем и интенсивность, периодичность занятий и продолжительность интервалов отдыха). Объем ежедневной двигательной активности должен составлять суммарно от 1 до 2 часов.

Структура оздоровительного тренировочного занятия выглядит следующим образом:

— первая фаза (подготовительная) – короткая и легкая разминка не более 10–15 мин, включающая упражнения для нижних конечностей и суставов, направленные на профилактику травм двигательного аппарата. Использование в разминке силовых упражнений (отжиманий, приседаний и т. п.) нежелательно, т. к. анаэробный компонент этих упражнений в начале тренировки может привести к осложнениям со стороны сердечно-сосудистой системы (резкому повышению давления, болям в области сердца, головокружениям и т. п.);

— вторая фаза (основная) – аэробная тренировка оптимальной интенсивности и продолжительности (бег, плавание и др.), которая обеспечивает необходимый тренировочный эффект;

— третья фаза (заключительная часть занятия) – выполнение основного упражнения с пониженной интенсивностью, что обеспечивает более плавный переход к состоянию покоя;

— четвертая фаза (силовая) – продолжительность 15–20 мин – включает несколько основных общеразвивающих упражнений силового характера для укрепления мышечного корсета спины, плечевого пояса, брюшного пресса, что решает вопросы, связанные с повышением силовой выносливости. Дополнительно следует выполнить несколько упражнений на растягивание в замедленном темпе.

6. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, разработанным с учетом недельного режима учебно-

тренировочной нагрузки для различных учебных групп и предусматривающим реализацию программы в течение 52 недель в году, включая период самостоятельной работы по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса. При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Самостоятельная работа обучающихся направлена на развитие их творческой инициативы, самостоятельности, ответственности, организованности, усвоения и закрепления знаний, умений и навыков. На самостоятельное обучение предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, общая физическая подготовка. Годовой учебно-тренировочный план отделения бокса представлен в приложении №2 к программе.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указано в таблице 7

Таблица 7

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки								
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	
1.	Общая физическая подготовка (%)	45	42	41	22	22	20	16	15	12
2.	Специальная физическая подготовка (%)	14	17	18	21	21	21	20	21	20
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	-	2	2	2	2	2	5

4.	Техническая подготовка (%)	28	28	28	35	35	37	38	38	31
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10	10	10	14	14	14	18	18	22
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	2	2	2	2	2	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	3	3	4	4	4	4	4	6

Начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа. Учебно-тренировочный процесс проводится в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа – 60 минут. Тренеры-преподаватели организуют учебно-тренировочный процесс на основе следующих видов планирования:

—перспективного, с учетом олимпийского цикла;

—ежегодного - составляют план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой аттестации на год;

—ежеквартального - планируют самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

—ежемесячного, составляемого не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающего инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

7. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа представляет собой совокупность педагогических воздействий, направленных на решение задач патриотического, нравственного,

трудового, социологического, художественно-эстетического, правового, физического воспитания. Специфика воспитательной работы в спортивной школе состоит в том, что тренер-преподаватель проводит ее во время учебно-тренировочных занятий и дополнительно на учебно-тренировочных сборах и в спортивно-оздоровительных лагерях, где используется и свободное время. На протяжении всего периода обучения тренер-преподаватель формирует у обучающихся патриотизм, нравственные качества (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, терпимость, коллективизм) в сочетании с волевыми (настойчивость, аккуратность, трудолюбие). Важное место в воспитательной работе отводится соревнованиям. Наряду с воспитанием у занимающихся понятий об общечеловеческих ценностях, серьезное внимание обращается на этику спортивной борьбы. Здесь важно сформировать у занимающихся должное отношение к запрещенным приемам и действиям (допинг, неспортивное поведение, взаимоотношения участников, тренеров, судей и зрителей). Перед соревнованиями необходимо настраивать спортсменов не только на достижение победы, но и на проявление в ходе соревнований морально-волевых качеств. Соревнования могут быть средством контроля успешности воспитательной работы в коллективе. Наблюдая за особенностями поведения обучающихся во время их выступлений, тренер-преподаватель может делать выводы об уровне морально-волевых качеств.

Цель воспитательной работы: формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством развития социальных компетенций, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Задачи воспитательной работы:

— формирование основы мировоззрения личности с учетом отечественных традиций, современного опыта, достижений науки, спорта, культуры и искусства;

— воспитание сознательного отношения к обучению; к труду, общественно полезной работе и бережного отношения к личности (взаимоуважение, взаимопомощь), общественному достоянию;

— формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;

— нравственное, эстетическое воспитание и воспитание в духе спортивной этики.

Способы достижения цели:

— четкое планирование воспитательной работы в группах отделения бокса;

— прохождение воспитательной работы через все виды и формы деятельности тренера-преподавателя и обучающегося;

— сотрудничество с родителями и спортивной школой.

Направления воспитательной работы:

— Гражданско-патриотическое: воспитание патриотизма, любви к Родине и верности Отечеству.

— Профессионально-спортивное: развитие морально-волевых качеств; воспитание эмоционально-волевой устойчивости к неблагоприятным факторам, способности переносить большие психические нагрузки, профессиональная ориентация.

— Нравственное: воспитание преданности и любви к Отечеству; развитие чувства долга, чести, воспитание интернационализма, дружбы к товарищам по команде; уважения к тренеру-преподавателю; приобщение к истории, традициям бокса.

— Правовое: воспитание законопослушности; формирование неприятия нарушений спортивной дисциплины; развитие потребностей в здоровом образе жизни.

— Социологическое: воспитание культуры взаимоотношений в коллективе обучающихся, в семье, в обществе.

Содержание направлений воспитательной работы

Гражданско-патриотическое воспитание

Цели и задачи: формирование у обучающихся высоких нравственных принципов, выработка норм поведения, приобщение к боевым и трудовым традициям народа, разъяснение истоков и пропаганда героизма в вооруженной защите Родины от врагов, воспитание гордости за подвиги старших поколений;

Формы и средства реализации:

— Посещение музеев;

— Месячник военно-патриотического воспитания;

— Встречи с представителями всех родов войск, ветеранами;

— Спортивные соревнования, участие в военно-спортивных школьных и городских мероприятиях;

— Беседы, посвященные военной и патриотической тематике;

— Экскурсии, походы, праздники и др.

Критерии оценки:

— Любовь к своему городу, к людям, воспитание гражданской ответственности, желание любить и защищать свой край, свою страну.

Профессионально-спортивное

Цели и задачи: формирование физической культуры личности, приобретение опыта творческого использования средств и методов физической культуры и спорта, создание устойчивой мотивации и потребности к здоровому образу жизни и физическому самосовершенствованию, обеспечение психофизической готовности к будущей профессиональной деятельности.

Формы и средства реализации:

— Организация деятельности по охране здоровья и профилактике заболеваний;

— Психологические тренинги, беседы, игры;

— Участие во внутришкольных, городских, областных спортивных соревнованиях и мероприятиях;

— Дни здоровья, специальные спортивные праздники;

— Организация инструкторской и судейской практики.

Критерии оценки:

— Спортивные нормативы;

— Показатели на спортивных соревнованиях по боксу;

— Результаты медицинских осмотров.

Нравственное воспитание - одна из важнейших сторон многогранного процесса становления личности, освоение индивидом моральных ценностей, выработка им нравственных качеств, способности ориентироваться на идеал, жить согласно принципам, нормам и правилам морали, когда убеждения и представления о должном воплощаются в реальных поступках и поведении. В работе с детьми на этапе начальной подготовки главным является работа с родителями, контроль успеваемости в школе, дисциплине и посещаемости занятий (проверка дневников, связь с педагогами школ). Активно проводится агитационно-массовая работа по привлечению детей к занятиям спортом.

Одной из первостепенных задач в процессе занятий в спортивной школе является освоение юными спортсменами норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой, которая является существенным фактором формирования общественной морали. Воспитание моральных качеств юных спортсменов начинается с первых занятий: уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судье, к зрителям. Главное в воспитании – сделать общие принципы нравственного поведения практическим руководством к действию в области спорта.

Цели и задачи нравственного воспитания:

— способствовать осмыслению обучающимися общечеловеческих ценностей, осознанию личностной причастности к обществу, пониманию своего «Я»;

— воспитывать у обучающихся правильную нравственную позицию;

— воспитывать ответственное отношение ребенка к Родине, обществу, коллективу, людям, труду, своим обязанностям, самому себе, формировать чувство патриотизма и интернационализма, товарищества, коллективизма, активного отношения к действительности;

— способствовать превращению социально-необходимых требований общества во внутренние стимулы личности каждого ребенка: честь, дом, совесть, достоинство.

Формы и средства реализации: организация и проведение тематических бесед; организация и проведение диспутов, дискуссий на нравственные и этические темы.

Критерии оценки:

— Результаты тестирования «Размышляем о жизненном опыте» с целью выявления нравственной воспитанности.

— Результаты работы по определению общественной активности обучающихся.

Правовое воспитание – это целенаправленная, организованная, последовательная, систематическая и системная деятельность со стороны государства, его органов, учреждений и организаций, других участников право-воспитательной деятельности с целью формирования у обучающихся надлежащего уровня правового сознания и правовой культуры, законопослушности, правомерного поведения, а также стремление к социально-правовой активности.

Цели и задачи:

— содействие самоопределению личности, создание условий для ее самореализации;

— формирование у обучающихся целостных представлений о жизни общества и человека в нем, адекватных современному уровню научных знаний;

— выработка основ нравственной, правовой, экономической, политической, экологической культуры, оказание помощи в реализации права обучающимися на свободный выбор, взглядов и убеждений с учетом многообразия мировоззренческих подходов;

— ориентации на гуманистические и демократические ценности.

Формы и средства реализации:

— Изучение правил поведения в спортивной школе и общественных местах;

— Школьный лекторий «Закон и порядок» (встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, ГИБДД, медработниками);

— Общешкольные мероприятия.

Критерии оценки:

— Сформированность национального самосознания, патриотического долга, ответственности перед обществом.

— Отсутствие правонарушений и преступлений.

— Умение вести себя в общественных местах.

Социологическое воспитание – это воспитание как общественный процесс, роль социальных институтов (семьи, системы образования, средств массовой информации и др.), а также социальной макро- и микросреды в этом процессе.

Цели и задачи:

— формирование любви, уважения, чувства долга к родителям, близким людям, ответственности и уважения к окружающим;

— воспитание сознательного отношения к совершенствованию окружающего социума, оказание различных форм социальной помощи людям.

Формы и средства реализации:

— Обеспечение комфортных условий для развития ребенка;

— Индивидуальная работа с детьми и родителями;

— Психологическая поддержка семей;

— Родительский всеобуч;

— Родительские собрания.

Критерии оценки:

— Благоприятный психологический климат в семье и коллективе;

— Сформированность здоровых духовных и материальных потребностей;

— Отсутствие обучающихся на учете в межведомственном банке несовершеннолетних;

— Уважительное отношение к старшим, готовность оказать им посильную помощь.

План воспитательной работы разрабатывается и утверждается ежегодно, и содержит:

— групповую и индивидуальную форму работы с обучающимися;

— профессиональную ориентацию обучающихся;

— творческую, исследовательскую работу;

— проведение физкультурно-оздоровительных, физкультурно-спортивных, творческих и иных мероприятий, в том числе и в летний период;

— организацию встреч, лекций, бесед, мастер-классов с известными спортсменами Тюменской области и Российской Федерации;

— организацию посещения музеев, кинотеатров для просмотра спектаклей, представлений, фильмов на спортивную тему или иную тему, связанную с воспитательной работой.

Календарный план воспитательной работы представлен в приложении №3 к программе. Сроки проведения отдельных мероприятий, предусмотренных планом, конкретизируются в годовом общешкольном плане воспитательной работы с указанием ответственных исполнителей.

8. План антидопинговых мероприятий

Основная цель антидопинговых мероприятий - сформировать у обучающихся понимание ценности здорового образа жизни, критическое отношение к зависимому поведению; предотвратить использования допинга в спортивной среде.

Комплекс мер по антидопинговой профилактике:

— реализация курса по основам антидопингового поведения с учетом возраста, исходного уровня знаний, отношения обучающихся к проблеме допинга, их личностной заинтересованности в данном вопросе;

— формирование информационной политики: размещение материалов и стендов по данной тематике (брошюры, памятки);

— участие в организации и проведении спортивно-массовых, физкультурно-оздоровительных мероприятий по данной тематике, информационно-образовательных мероприятий в форме семинаров, круглых столов для обучающихся и их родителей;

— ежегодное обучение тренеров-преподавателей, ответственных за антидопинговое поведение обучающихся, с оценкой уровня знаний;

— ознакомление обучающихся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «бокс»;

— получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса по антидопингу РУСАДА обучающимися, принимающими участие в официальных соревнованиях по боксу.

Основные темы в рамках бесед и обсуждений:

— медицинские и психологические последствия допинга;

— допинг-контроль, права и обязанности обучающегося, санкции в случае выявления нарушений;

— анализ мотивов употребления запрещенных субстанций;

— организация участия обучающихся в конкурсах, фестивалях, конференциях, акциях, выставках по данной тематике;

— привлечение родителей (законных представителей) к организации и проведению мероприятий по формированию антидопингового поведения обучающихся; проведение тематических родительских собраний, лекториев; индивидуальных консультаций (выпуск памяток для родителей «Спортивная жизнь без допинга», «Уроки безопасности для родителей», «Здоровье детей в наших руках», «Юный спортсмен без допинга» и другие);

— знакомство обучающихся с деятельностью основных антидопинговых организаций: Международным олимпийским комитетом, Международным параолимпийским комитетом, Всемирным антидопинговым агентством, Российским антидопинговым агентством «РУСАДА» (РАА «РУСАДА») и иными организациями, курирующими данное направление; использование информационных ресурсов Министерства просвещения Российской Федерации, Министерства спорта Российской Федерации, РАА «РУСАДА» по данной проблеме.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в приложении №4.

9. План инструкторской и судейской практики

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

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на внутришкольных соревнованиях.

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований внутришкольного и городского уровня присваивается судейская квалификация «Юный судья».

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

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

Требования к результатам инструкторской практики:

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

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

— Уметь определить и исправить ошибки в выполнении технико-тактических действий обучающихся.

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

Требования к результатам судейской практики:

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

— Уметь вести протокол соревнований.

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

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице 8, примерное содержание подготовки судей в таблице 9.

Таблица 8

План инструкторской и судейской практики

Мероприятия	Сроки проведения	Содержание мероприятий
Инструкторская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Спортивная терминология. Структура учебно-тренировочного занятия. Структура комплексов для развития основных физических качеств.
Практические занятия	В течение года	Составление и проведение комплексов ОРУ в подготовительной и заключительной части занятия. Демонстрация технических действий, выявление и исправление ошибок при выполнении упражнений другими обучающимися. Помощь в разучивании упражнений и приемов обучающимся групп этапа

		начальной подготовки. Разработка конспекта учебно-тренировочного занятия и проведение занятия в группе НП. Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий.
Судейская практика		
Теоретические занятия	В течение года	Правила соревнований по боксу. Положение о соревнованиях. Составление сметы, необходимой документации для проведения соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по боксу. Состав коллегии судей, их права и обязанности. Работа судей. Правила ведения протоколов и документации. Определение результатов соревнований. Организация пропаганды до начала и информация в ходе соревнований. Подведение итогов.
Практические занятия	В течение года	Участие в судействе внутришкольных и городских соревнований в роли секунданта, секретаря. Ведение протоколов соревнований. Выполнение функции судьи на соревнованиях среди младших юношей.

Таблица 9

Примерное содержание подготовки судей по боксу

№	Темы судейской практики	Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	Теоретическая подготовка - Правила вида спорта «бокс». - Значение правил соревнований. - Характер соревнований. - Программа соревнований.	+	+	-
	Положения о соревнованиях, заявки	+	+	+
	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников	+	+	+
	Определение победителей	+	+	+

	личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных видах			
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров	+	+	+
2.	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей	+	+	+
	Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований	-	+	+
	Классификация, регистрация, взвешивание и жеребьевка боксеров	+	+	+

Продолжение таблицы 9

№	Темы судейской практики	Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства
		до 3-х лет	свыше 3-х лет	
3.	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин	+	+	+
	Особенности судейства – судья в ринге и боковые судьи	+	+	+
	Методика и техника судейства	-	+	+
	Замечания, предупреждения, дисквалификация	-	+	+
	Порядок организации всероссийских соревнований по боксу	-	-	+
	Правила для официальных лиц соревнований	-	+	+

4.	Кодекс поведения судей	-	+	+
5.	Практическая подготовка - Практика судейства внутришкольных и городских соревнований	+	+	+

10.План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”.

Основные задачи медицинского обеспечения в боксе:

— медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;

— врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья обучающихся;

— врачебно-педагогические (совместно с тренером-преподавателем) наблюдение за тренированностью спортсменов;

— поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;

— разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки боксеров к соревнованиям;

— участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;

— участие в первичном отборе новичков для занятий боксом и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся включает в себя:

— предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования);

— этапные и текущие медицинские обследования;

— врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям является:

— на этапе начальной подготовки - медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе;

— на учебно-тренировочном этапе и этапе совершенствования спортивного мастерства – медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным занятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

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

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

— рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;

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

— выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;

— полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

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

— повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

— эффективная индивидуализация учебно-тренировочных воздействий и средств восстановления;

— соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным учебно-тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Данные средства назначаются и контролируются врачом.

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

Наибольший эффект дает комплекс, а не отдельные восстановительные средства. При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств представлен в таблице 10.

Таблица 10

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной	Мероприятия	Сроки проведения

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

Продолжение таблицы 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ ПРОГРАММЫ

11. Требования к результатам освоения программы и участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить требования к результатам прохождения программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

На этапе начальной подготовки:

— изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

— повысить уровень физической подготовленности;

— овладеть основами техники вида спорта «бокс»;

— получить общие знания об антидопинговых правилах;

— соблюдать антидопинговые правила;

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

Планируемые результаты по годам обучения и основным видам спортивной подготовки представлены в таблице 11.

Таблица 11

Планируемые результаты освоения программы
по видам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки

НП-1	НП-2	НП-3
Теоретическая подготовка Обучающиеся знают:		
– о месте и роли физической культуры и спорта в современном обществе; – общие понятия о	– сведения по истории Олимпийского движения в России, о выдающихся спортсменах, ценностях спорта, принципах честной	– классификацию российских и международных юношеских соревнований;

Продолжение таблицы 11

гигиене, личной гигиене, значении водных и закаливающих процедур, гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом; – основы здорового образа жизни и питания; – элементарные знания о строении и функциях организма человека и влиянии физической культуры и спорта на его развитие; – историю развития бокса в мире, в стране, в регионе, в городе; – характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными боксерами; – места занятий, оборудование и инвентарь для бокса; – правила безопасности во время занятий боксом, меры профилактики травматизма; – правила соревнований по боксу.	спортивной борьбы; – структуру российских соревнований по боксу; – методы организации соревнований по боксу, правила бокса; – требования, нормы и условия для выполнения и присвоения спортивных разрядов; – о влиянии занятий физическими упражнениями на организм; – о воздействии регулярных занятий и физических упражнений на совершенствование функций органов дыхания, кровообращения; – о методах закаливания и их значении для повышения работоспособности и сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; – о гигиенических основах режима учебы, отдыха и занятий спортом; – о значении питания, как фактора, формирующего здоровье; – о взаимосвязи технической, тактической и физической подготовки боксеров; – классификацию и терминологию технических приемов; – о самостоятельном развитии физических	– о всероссийской федерации бокса, лучших российских тренерах, боксерах; – понятие теплорегуляции, значение органов выделения и обмена веществ при интенсивных физических нагрузках; – понятие калорийности и усвояемости пищи, примерные суточные пищевые нормы боксеров в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий, о питании в соревновательный период; – о мерах предупреждения переутомления; – о значении активного отдыха для спортсмена; – понятие о стратегии, системе, тактике и стиле поединка; – о методах и средствах восстановления работоспособности организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок; – характерные травмы боксеров, профилактику и меры по их предупреждению; – понятие о спортивной технике; – основные требования по физической подготовке, предъявляемые к боксерам различного возраста;

Продолжение таблицы 11

	качеств и правилах их тестирования.	– об общероссийских антидопинговых правилах, утвержденных международными антидопинговыми организациями; – основные недостатки в технике боксеров и пути их устранения; – основные методы развития волевых качеств.
Общая и специальная физическая подготовка Обучающиеся умеют:		
— выполнять требования по общей физической подготовке в соответствии с возрастом; — выполнять требования по специальной физической подготовке в соответствии с возрастом; — выполнять комплексы общеподготовительных упражнений; — выполнять упражнения, направленные на развитие физических качеств: гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости; — выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции.	—выполнять общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений; —выполнять упражнения, развивающие физические качества: силу, координацию; —выполнять специальные упражнения и комплексы, развивающие специальные физические качества; —уметь играть в подвижные игры и эстафеты с элементами бокса; —выполнять разминку перед тренировочным занятием, поединком; —выполнять индивидуальные задания; —выполнять перемещения из различных исходных положений, бег с ускорением на короткие, средние и длинные дистанции, челночный бег; играть в подвижные игры на ориентировку в	—выполнять упражнения с набивным мячом (2-3 кг); —выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки; —выполнять беговые упражнения с различной скоростью и на разные дистанции; —выполнять акробатические упражнения (кувырки вперед с прыжка, кувырок назад в упор стоя ноги врозь из упора присев, из седа, из основной стойки); —играть в подвижные игры, игры с бегом на скорость, с прыжками в высоту и длину, с метанием мяча на дальность, с элементами бокса; —играть в спортивные игры: баскетбол, ручной мяч, футбол; —выполнять комплексы упражнений,

Продолжение таблицы 11

	пространстве; —выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и специальной подготовке.	развивающие физические кондиции боксеров; —выполнять беговые упражнения с изменением направления до 180 градусов; —выполнять упражнения из других видов физкультурно-спортивной деятельности направленные на развитие физических качеств; —выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической и технической подготовке.
Технико-тактическая подготовка Обучающиеся демонстрируют:		
—умение владеть техническими и тактическими приемами бокса; —выполнение боевой стойки боксера; —технику передвижения в боевой стойке боксера; —технику прямых ударов в голову и корпус; —технику защитных действий от прямых ударов в голову и корпус; —ведение боя изученными техническими приемами на дальней и средней дистанции	—умение владеть техническими и тактическими приемами бокса; —технику боковых ударов в голову; —технику защитных действий от боковых ударов в голову; —технику ударов снизу в корпус левой и правой рукой; —технику защитных действий от ударов снизу в корпус; —выполнение техники двухударных комбинаций: левый нижний в корпус+правый боковой в голову, правый нижний в корпус+левый боковой в голову.	—технику встречного удара в голову или корпус левой и правой рукой на удар противника; —технику контратакующих действий после защиты или атаки противника; —технику выполнения серии ударов «корпус-голова», «голова-корпус».

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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

— соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

— изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

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

— изучить антидопинговые правила;

— соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

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

— принимать участие в официальных спортивных соревнованиях 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.

Планируемые результаты по годам обучения и основным видам спортивной подготовки представлены в таблице 12.

Таблица 12

Планируемые результаты освоения программы
по видам спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе
(этапе спортивной специализации)

УТ-1-3	УТ-4-5
Теоретическая подготовка Обучающиеся знают:	
– об истории возникновения и развитии физической культуры в России, современном развитии, правилах бокса; – о достижениях российских спортсменов-боксеров на международном, всероссийском уровне; – единую всероссийскую спортивную классификацию, классификационные нормы и требования по боксу; – о значении систематических занятий физической культурой и спортом для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов; – о тренировке, как о процессе формирования двигательных навыков и расширении функциональных возможностей организма; – о правилах контроля за физической нагрузкой и ее дозировкой; – о вреде курения и употребления спиртных напитков для здоровья и работоспособности спортсмена; – правила выполнения контрольных упражнений для определения уровня физического развития и физической подготовленности; – основные методы развития и совершенствования волевых качеств, психологической подготовки боксеров; – о влиянии осознанного отношения к физкультурно-спортивной деятельности, мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом; –	–историю развития вида спорта «бокс»; –о значении занятий физической культурой и спортом для обеспечения высокого качества жизни; этические вопросы спорта; –основы общероссийских и международных антидопинговых правил, меру ответственности и правила антидопингового поведения; –нормы и требования, выполнение которых необходимо для присвоения соответствующих спортивных званий и спортивных разрядов по боксу, а также условия выполнения этих норм и требований; –возрастные особенности детей и подростков, влияние на спортсмена занятий боксом; основы спортивного питания; –способы формирование социально-значимых качеств личности; – физиологические закономерности и фазы формирования двигательных навыков; – о тренировке и «спортивной форме»; – о всесторонней физической подготовке с преимущественным развитием скоростно-силовых способностей, ловкости и координации движений, общей выносливости; –

Продолжение таблицы 12

– характеристику средств общей и специальной физической подготовки, применяемую в тренировочных занятиях с боксерами; – об утомлении и переутомлении, причинах утомления; – о профилактике спортивного травматизма и мерах по его предупреждению, об оказании первой помощи; – о взаимосвязи между развитием основных двигательных качеств и формированием технического мастерства; – о соблюдении правил безопасности на тренировочных занятиях и спортивных соревнованиях; – о значении утренней зарядки, особенностях разминки перед тренировкой и поединком, содержании индивидуальных занятий; – особенности организации и проведения соревнований по боксу; – о спортивном массаже, основных приемах массажа, о противопоказаниях к массажу; – о действиях судьи, тренера-преподавателя, спортсмена во время соревновательной деятельности; – методы обучения технико-тактическим действиям, их совершенствование: демонстрация (показ), разучивание действий по частям и в целом, анализ выполнения, разработка вариантов, выполнение творческих заданий; – понятие нормативно-правового регулирования в сфере физической культуры и спорта; – основы антидопингового поведения, антидопинговую политику государства.	– о регулировании нагрузки на занятии (понятие объема и интенсивности); – о роли тестирования уровня физической и технической подготовленности обучающихся (контрольные нормативы); – основные нормативно-правовые документы в области физической культуры и спорта; – знание требований федерального стандарта спортивной подготовки по боксу; –официальные правила соревнований по боксу, правила судейства, этику поведения спортивных судей.
Общая и специальная физическая подготовка Обучающиеся умеют:	
— выполнять комплексы	— выполнять комплексы

Продолжение таблицы 12

общеподготовительных и общеразвивающих упражнений; — выполнять упражнения и комплексы специальной физической подготовки; — выполнять специальные упражнения для развития быстроты, скоростно-силовых способностей; — выполнять упражнения из других видов спорта, формирующие технические навыки боксера; — выполнять специальные упражнения для развития скоростно-силовых и координационных способностей, ловкости; — выполнять контрольно-тестовые упражнения по общей физической подготовке. — выполнять бег с различной скоростью и на разные дистанции; — играть в подвижные игры с бегом, прыжками, метанием мяча; — выполнять ускорения на 15, 30, 60 м, выполнять беговые упражнения с изменением направления; — выполнять прыжки в длину, в высоту, в различных комбинациях с усложнением; — выполнять силовые упражнения с набивным мячом в различных комбинациях (толкание, метание из различных исходных положений); — проводить судейство учебных боев по правилам; — выполнять комплексы упражнений, развивающие физические кондиции боксеров.	упражнений, укрепляющие здоровье, способствующие улучшению приспособленности организма к изменяющимся условиям внешней среды; — выполнять комплексы упражнений, повышающие уровень физической работоспособности и функциональных возможностей организма, содействующие гармоничному физическому развитию как основе специальной физической подготовки; — выполнять комплексы упражнений, развивающие способности к проявлению имеющегося функционального потенциала в специфических условиях занятий по боксу; — выполнять упражнения по специальной психологической подготовке, направленной на развитие и совершенствование психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий боксом. — точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами бокса и подвижных игр; — развивать физические качества по боксу средствами других видов спорта и подвижных игр; — соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений; — поддерживать и сохранять собственную физическую форму.
Технико-тактическая подготовка Обучающиеся демонстрируют:	
—технику и тактику повторных ударов с дальней и средней дистанции левой и правой рукой, чередования прямых, боковых, нижних ударов, включая	—технику и тактику ведения боя на дальней, средней и ближней дистанции; —умение достигать планируемые

Продолжение таблицы 12

переводы «корпус-голова», «голова-корпус»; —технику и тактику двух-, трехударных комбинаций с дальней дистанции; —технику и тактику защитных действий на дальней дистанции; —технику и тактику ответных контратакующих действий после защиты одиночными, двойными, тройными ударами; —технику и тактику двойных ударов на средней дистанции; —технику и тактику трех, четырехударных атакующих комбинаций на средней дистанции. —технику и тактику одноименных и повторных ударов на ближней дистанции; —технику и тактику двухударных комбинаций в атаке и контратаке на ближней дистанции; —технику и тактику различных серий ударов в атаке и контратаке на ближней дистанции.	результаты, используя методы и приемы повышения уровня физической, психологической и функциональной подготовленности; —высокий уровень мотивации к занятиям боксом; —коммуникативные навыки, умение работать в группе; —организаторские качества и ориентацию на педагогическую и тренерскую профессии; —результативный опыт участия в физкультурных и спортивных мероприятиях; —освоение методики судейства физкультурных и спортивных соревнований и правильного ее применения на практике; —освоение квалификационных требований спортивного судьи, предъявляемых к квалификационной категории «Юный спортивный судья» по боксу.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

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

— приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

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

— выполнить план индивидуальной подготовки;

— закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

— соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

— демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

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

— принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

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

12.Оценка результатов освоения программы

Для оценки уровня освоения программы проводятся текущий контроль, промежуточная (ежегодно, после каждого этапа (периода) обучения) и итоговая (после освоения Программы) аттестация обучающихся.

Текущий контроль осуществляется тренером-преподавателем в течение учебного года с целью оценки эффективности используемых в процессе реализации программы средств и методов, выявления соответствия результатов освоения программы прогнозируемым результатам. Форма текущего контроля – наблюдение, беседа, показательные выступления, открытое занятие, соревнования. Результаты текущего контроля фиксируются в журнале учета посещаемости группы, в диагностической карте, представленной в таблице 13.

Промежуточная аттестация для перевода на следующий этап (год) обучения осуществляется один раз в год, с 1 мая по 30 июня, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Средством промежуточной аттестации являются контрольно-тестовые упражнения, характеризующие основные физические и специальные качества и способности, а также технические навыки обучающихся в соотношении с планируемыми результатами программы (таблицы 14-15).

Таблица 13

Карта педагогического наблюдения
уровня развития личностных качеств и сформированности
прикладных навыков (метапредметных компетенций)

№	Разделы	Динамика личностного развития								Динамика сформированности прикладных навыков								Итоговый показатель (среднее
		Знает и соблюдает технику безопасности, правила гигиены		Проявляет уважение, доброжелательность, эмпатию к сверстникам и взрослым		Проявляет дисциплину, настойчивость, трудолюбие		Демонстрирует бесконфликтное поведение, умение сотрудничать		Проявляет организованность, самостоятельность, инициативность, творчество		Знает о принципах ЗОЖ (двигательная активность, закаливание, здоровое питание, правильная осанка) и старается их соблюдать		Умеет увидеть, объяснить и исправить ошибки при выполнении задания		Демонстрирует умение работать в коллективе, договариваться о правилах и соблюдать их		
		начало	конец уч.года	начало	конец уч.года	начало	конец уч.года	начало	конец уч.года	начало	конец уч.года	начало	конец уч.года	начало	конец уч.года	начало	конец уч.года	
	Ф.И. обучающегося																	

Параметры оценки: 3 балла – всегда, 2 балла – иногда, 1 балл – очень редко, 0 баллов – никогда. Показатели: высокий уровень – 24-17 баллов; средний уровень – 16-7 баллов; низкий уровень – 7-0 баллов.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон 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.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют программным требованиям, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению

обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося возможен перевод такого обучающегося на дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «бокс».

Освоение программы завершается итоговой аттестацией, которая проводится по окончании учебно-тренировочного этапа и после каждого года обучения на этапе совершенствования спортивного мастерства. Итоговая аттестация проводится с 15 мая по 15 июня. Формами итоговой аттестации по видам подготовки являются:

— по теоретической подготовке – собеседование или тестирование;

— по общей физической подготовке – выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг показателей физической подготовки (знаки отличия ВФСК ГТО);

— по специальной физической и технико-тактической подготовке - выполнение контрольно-переводных нормативов (тестов), мониторинг индивидуальных достижений (уровень квалификации и результаты участия в соревнованиях).

Обучающиеся – победители и призеры региональных и всероссийских, а также мировых первенств от итоговой аттестации могут быть освобождены по решению педагогического совета, аттестация может быть зачтена по результатам соревновательной деятельности с приложением протоколов (копий), подтверждающих спортивный результат.

Критериями оценки качества и эффективности реализации программы на этапах спортивной подготовки, являются:

на этапе начальной подготовки:

— динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

— уровень освоения основ техники в виде спорта «бокс»;

— стабильность состава обучающихся;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

— динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

— стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;

— состояние здоровья обучающихся;

на этапе совершенствования спортивного мастерства:

— динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности обучающихся;

— динамика роста уровня общей, специальной физической, технико-тактической и психологической подготовленности обучающихся;

— стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных соревнованиях по боксу;

— сохранение здоровья обучающихся;

Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МАУ ДО «СШ №2».

13.Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 14-16.

Таблица 14

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.21	7.45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			108	103
2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1000 м	с, мин	не более	
			6.20	6.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			128	118

Продолжение таблицы 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более	
			8.30	9.10
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,6
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
4. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

Таблица 15

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15

Продолжение таблицы 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11.10

Продолжение таблицы 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.10	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
3.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	14
3.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Таблица 16

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,00	9,55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,45
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,20	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16

Продолжение таблицы 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9,40
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,20	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
3.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
3.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297

Продолжение таблицы 16

5. Уровень спортивной квалификации	
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

Перечень вопросов для контроля знаний по итогам освоения теоретической подготовки представлен в приложении №5.

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭТАПАМ И ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Рабочая программа составляется тренером-преподавателем для каждого этапа спортивной подготовки по видам спортивной подготовки на основании программного материала в соответствии со структурой и содержанием рабочей программы, которые определены Положением о разработке, реализации и обновлении дополнительных общеобразовательных программ МАУ ДО «СШ №2» г. Тобольска.

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

Многолетняя подготовка от новичка до высококвалифицированного боксера рассматривается как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей обучающихся.

Спортивная тренировка имеет ряд методических и организационных особенностей:

—учебно-тренировочные занятия на этапе начальной подготовки не должны быть ориентированы на достижение высокого спортивного результата;

—тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

—в процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью обучающихся и их физическим развитием;

—основой спортивного мастерства обучающихся является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;

—по мере взросления обучающихся и роста подготовленности постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки, ежегодно увеличивается общий объем тренировочной нагрузки;

—при планировании спортивной тренировки учитываются особенности построения школьного учебного процесса.

Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок обучающиеся должны овладеть основами технической и тактической подготовки, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

Этап начальной подготовки

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

Основные средства:

— подвижные игры и игровые упражнения;

— общеразвивающие упражнения;

— элементы акробатики;

— прыжки и прыжковые упражнения;

— метание (легкоатлетических 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.

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

Основные направления тренировки: разносторонняя физическая подготовка и целенаправленное развитие физических качеств путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки обучающегося.

Особенности обучения: двигательные навыки формируются параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в виде спорта «бокс». Факторы, ограничивающие нагрузку:

— недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;

— возрастные особенности физического развития;

— недостаточный общий объем двигательных умений.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

— углубленное медицинское обследование;

— медицинское обследование перед соревнованиями;

— врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

— санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

— контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Участие в соревнованиях: контрольные соревнования в группе, внутришкольные соревнования.

Учебно-тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные средства:

— общеразвивающие упражнения;

— элементы акробатики и гимнастические упражнения;

— прыжки и прыжковые упражнения;

— комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;

— упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);

— метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей);

— подвижные и спортивные игры;

— скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);

— упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);

— изометрические упражнения.

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

Основные направления тренировки: повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированная работа в виде спорта «бокс»; увеличение удельного веса специальной физической т тактической подготовки; увеличение объема средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

Особенности обучения: соблюдение принципа концентрированного распределения материала; больше внимания уделять изучению трудновыполнимых элементов с предварительным разбором возможных ошибок.

Участие в соревнованиях: зависит от уровня подготовленности обучающихся, календаря соревнований, выполнения квалификационных требований; участие в городских и региональных (областных) соревнованиях.

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.

В процессе учебно-тренировочных занятий необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, обучать подростков самоконтролю ЧСС, общего самочувствия. Врачебный контроль предусматривает:

— углубленное медицинское обследование;

— медицинское обследование перед соревнованиями;

— врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;

— контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Этап совершенствования спортивного мастерства

Основная цель тренировки: достижение стабильно высоких спортивных результатов на всероссийском и международном уровне; совершенствование индивидуального технико-тактического стиля; подготовка к выполнению нормативов КМС/МС.

Ключевые задачи:

— максимизация специальной работоспособности;

— отработка индивидуальных эффективных комбинаций и приёмов до автоматизма;

— развитие тактического мышления в условиях соревновательного стресса;

— оптимизация восстановления при предельных нагрузках;

— формирование психологической устойчивости к длительному соревновательному циклу.

Основные средства подготовки:

— специализированные боксёрские упражнения повышенной сложности (с акцентом на индивидуальную манеру боя);

— комплексы технико-тактических действий с моделированием реальных соревновательных ситуаций;

— скоростно-силовые упражнения с отягощениями 70–90 % от максимума;

— интервальные тренировки на развитие специальной выносливости (имитация раундов с переменной интенсивностью);

— упражнения на координационных платформах и нестабильных опорах для совершенствования баланса;

— имитационные упражнения с резиновыми жгутами и утяжелителями;

— работа на специализированных тренажёрах (скоростная груша, водоналивной манекен, электронные мишени);

— восстановительные и профилактические комплексы (стретчинг, миофасциальный релиз, плавание);

— психорегулирующие тренировки (визуализация, дыхательные техники, аутотренинг).

Методы выполнения упражнений:

— повторный (с жёстким контролем качества);

— интервальный (с регламентированными паузами отдыха);

— соревновательный (в условиях, максимально приближённых к реальным стартам);

— контрольный (с видеофиксацией и последующим анализом);

— метод сопряжённого воздействия (одновременное совершенствование техники и физических качеств);

— вариативный (изменение условий выполнения для развития адаптивности).

Основные направления тренировки:

— увеличение объёма специализированной нагрузки (до 80–90 % от общего объёма);

— индивидуализация тренировочного процесса на основе биомеханического и физиологического мониторинга;

— повышение интенсивности работы в «боевых» раундах (1,5–2 мин с максимальной отдачей);

— совершенствование «взрывной» силы и реактивной способности мышц;

— развитие «чувства дистанции» и тайминга через многократное повторение ситуативных упражнений;

— моделирование соревновательных поединков с разными типами соперников (левша, силовик, игровик);

— оптимизация восстановительных мероприятий (массаж, криотерапия, компрессионная терапия).

Особенности обучения:

— принцип персонализации — построение программы на основе сильных сторон и слабых мест спортсмена;

— детальный разбор ошибок с использованием видеоанализа и биомеханических датчиков;

— акцент на автоматизацию ключевых приёмов и комбинаций;

— включение интеллектуальных заданий (анализ боёв, разработка тактических схем);

— обучение самоконтролю состояния через ведение дневника тренировок (ЧСС, самочувствие, качество сна).

Участие в соревнованиях: систематическое выступление на региональных, всероссийских и международных турнирах (не менее 6–8 стартов в год); выполнение квалификационных требований для присвоения разрядов КМС/МС; участие в отборочных соревнованиях к чемпионатам России и международным стартам; проведение контрольных боёв для проверки готовности к ключевым стартам.

Факторы, ограничивающие нагрузку: риск перетренированности при высокой интенсивности; накопление микротравм опорно-двигательного аппарата; психоэмоциональное перенапряжение из-за длительных соревновательных циклов; необходимость соблюдения баланса между тренировками и восстановлением.

Контроль и мониторинг:

— Медицинский контроль: углублённые обследования 2 раза в год; предсоревновательные осмотры; мониторинг биохимических показателей (креатинкиназа, тестостерон, кортизол); контроль состояния суставов и связок (УЗИ, МРТ по показаниям).

— Педагогический контроль: тестирование ОФП и СФП; анализ технико-тактических действий через видеозапись боёв; оценка динамики ЧСС при

нагрузочных тестах; ведение индивидуального плана подготовки с корректировкой по результатам контроля.

— Самоконтроль спортсмена: ежедневная фиксация ЧСС в покое и после нагрузки; оценка уровня усталости и сна; регистрация болевых ощущений и микротравм; соблюдение режима питания и восстановления.

Критерии эффективности этапа: стабильные призовые места на всероссийских соревнованиях; выполнение нормативов КМС/МС; вхождение в состав сборной России; отсутствие хронических травм и перетренированности; сохранение высокой мотивации и готовности к переходу на этап высшего спортивного мастерства.

Планирование спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

В структуре годичных циклов спортивной подготовки выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы. *Микроциклом* тренировки называют совокупность нескольких учебно-тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней). В боксе по направленности учебно-тренировочных воздействий принято выделять 6 блоков построения недельных микроциклов:

— развивающий физический (РФ);

— развивающий технический (РТ);

— контрольный (К);

— подводящий (П);

— соревновательный (С);

— восстановительный (В).

Мезоцикл — это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач

подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В боксе практикуется однонаправленное построение тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

На этапах НП периодизация учебно-тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение спортсменов технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до двух лет обучения основное внимание уделяется разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше двух лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной

подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности.

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

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

Планы проведения учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляются тренером-преподавателем с учетом этапа и периода подготовки:

— на этапе начальной подготовки: обще-подготовительный, специально-подготовительный, восстановительный;

— на учебно-тренировочном этапе: обще-подготовительный, специально-подготовительный, соревновательный, переходный, восстановительный.

Годичный цикл на этапе совершенствования спортивного мастерства традиционно делится на три основных периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Каждый из них имеет чёткие задачи, специфику нагрузок и контрольные точки.

Подготовительный период (12–16 недель) нацелен на создание фундамента для высоких соревновательных результатов; повышение функциональных возможностей организма; совершенствование техники и тактики. Он включает в себя два этапа: общеподготовительный (6–8 недель) - акцент на общую и специальную физическую подготовку (ОФП/СФП), развитие выносливости, силы, скорости, координации, восстановление после переходного периода, введение базовых технико-тактических элементов; и специально-подготовительный (6–8 недель) - увеличение доли специализированных боксёрских упражнений, отработка эффективных комбинаций и приёмов, моделирование соревновательных ситуаций (интервальные раунды, спарринги), начало участия в контрольных соревнованиях. Ключевыми средствами являются кроссы, плавание, велотренировки (ОФП); работа со штангой (70–90 % от максимума), плиометрика (СФП); комплексы специальных упражнений на технику и тактику; имитационные упражнения с резиновыми жгутами, утяжелителями; подвижные игры для развития координации и реакции. Методы: повторный, интервальный, круговой, вариативный.

Соревновательный период (20–24 недели) направлен на достижение пика спортивной формы; демонстрацию стабильно высоких результатов на официальных стартах; совершенствование тактического мышления в условиях стресса. Его основные задачи:

— поддержание высокого уровня специальной выносливости и силы;

— отработка автоматизма технических действий;

— адаптация к разным типам соперников (левши, силовики, игровики);

— психологическая подготовка к ключевым стартам.

Структура периода представлена предварительными соревнованиями (проверка готовности, коррекция тактики); основными стартами (реализация пика формы, выполнение квалификационных нормативов (КМС/МС); поддерживающими мероприятиями (сохранение тонуса между стартами). Ключевые средства: спарринги с разными партнёрами; интервальные тренировки (имитация раундов с переменной интенсивностью); видеоанализ боёв, разбор ошибок; психорегулирующие техники (визуализация, дыхательные упражнения);

восстановительные процедуры (массаж, криотерапия). Методы: соревновательный, контрольный, сопряжённого воздействия.

Цель переходного периода (4–6 недель) - восстановление физического и психологического ресурса; профилактика перетренированности; подготовка к новому циклу. Задачи:

— снижение объёма и интенсивности нагрузок;

— устранение накопившихся микротравм;

— поддержание базового уровня физической подготовленности;

— анализ прошедшего сезона, корректировка индивидуального плана.

Ключевые средства: лёгкие кроссы, плавание, йога (активное восстановление); упражнения на гибкость и мобильность суставов; реабилитационные процедуры (ЛФК, миофасциальный релиз); теоретическая подготовка (изучение правил, анализ боёв). Методы: равномерный, игровой, восстановительный.

Особенности распределения нагрузок:

— Объём СФП и технико-тактической подготовки достигает 70–80 % от общего времени.

— Интенсивность варьируется: в подготовительном периоде — умеренная, в соревновательном — максимальная.

— Восстановление планируется как часть тренировочного процесса (дни отдыха, массаж, сон).

— Индивидуальный подход: корректировка нагрузок на основе мониторинга ЧСС, биохимических показателей, самоконтроля спортсмена.

Длительность периодов может корректироваться в зависимости от календаря соревнований и индивидуальных особенностей спортсмена. Обязателен еженедельный врачебно-педагогический контроль (анализы, тесты, опросники). Включение инструкторско-судейской практики (помощь в проведении тренировок, судейство) для расширения компетенций.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки

Общая физическая подготовка

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

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

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

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

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

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

Упражнения на формирование правильной осанки.

Упражнения в равновесии: на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке; передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем; передвижение по качающейся опоре; передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках; передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного

анализатора с помощью вращений головой, туловищем; прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений.

Специальная физическая подготовка

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

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

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

Техническая подготовка

НП-1. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех

положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

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

Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Комбинирование прямых ударов в голову и туловище и защита от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

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

Участие в соревнованиях внутри группы.

НП-2. Совершенствование боевой стойки и передвижений. Совершенствование изученных прямых ударов в голову и туловище и их комбинаций. Совершенствование ударов снизу в голову и защиты от них.

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

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

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

Участие в соревнованиях внутри группы.

НП-3. Совершенствование изученных прямых и боковых ударов в голову и туловище, их комбинаций и защиты от них. Совершенствование ударов снизу в голову и туловище, их комбинаций и защиты от них.

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

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

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

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

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

Участие в контрольных и отборочных соревнованиях (внутришкольных).

Тактическая подготовка

Маскировка начала удара. Нанесение обманных ударов в голову. Неожиданные чередования атак, уходов и контратак. Тактика ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище. Смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот). Чередование последнего удара.

Серии прямых и боковых ударов. Маскировка боковых ударов. Контрудары после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. Способ ведения боя на дальней и средней дистанции. Серии коротких ударов в голову и туловище. Способ ведения боя на дальней и средней дистанции прямыми ударами в голову и туловище и защита от них.

Теоретическая подготовка

История возникновения бокса и его развитие в России и мире. Физическая культура и спорт в России, их роль в современном обществе. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом. Режим дня и питание обучающихся. Закаливание организма. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом. Теоретические основы обучения

базовым элементам техники и тактики бокса. Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «бокс». Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «бокс».

Психологическая подготовка

Психологическая подготовка подразделяется на общую и к конкретному соревнованию. Каждый раздел психологической подготовки имеет специфические задачи, решение которых требует комплексного подхода. На этапе начальной подготовки осуществляется общая психологическая подготовка, которая реализуется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего этапа спортивной подготовки и включает в себя:

— Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

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

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

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

— Развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на учебно-тренировочном этапе

Общая физическая подготовка

Строевые упражнения.

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

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

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

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной), перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

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

Упражнения на растягивание, расслабление и координацию движений.

Упражнения на формирование правильной осанки. И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной, подняться на носки, прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох); И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад, согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Поменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы, прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги; наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя сбоку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении, подъем гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу, на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, бревне. Усложнение упражнений путем уменьшения площади опоры, повышения высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с

закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг в руках.

Специальная физическая подготовка

Упражнения для развития скоростно-силовых способностей.

— Упражнения с преодолением сопротивлений, величина которых выше соревновательной, в силу чего скорость движений уменьшается, а уровень проявления силы повышается. Упражнения с преодолением собственного веса тела: быстрый бег по прямой, быстрые передвижения боком, спиной, перемещения с изменением направления, различного рода прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на одной ног, в глубину, в высоту, на дальность, а также упражнения, связанные с наклонами, поворотами туловища, выполняемыми с максимальной скоростью, и т. д.

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

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

Упражнения для развития быстроты. Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнѐром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов.

Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнѐром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелѐнных перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

Упражнения по развитию специальной выносливости. Многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лѐгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боѐв в условиях удлиненных раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой. Многораундовая работа с партнѐром в условиях сокращѐнных интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания ; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнѐров в условиях сокращѐнных интервалов отдыха и без перерывов.

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

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных

движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

Упражнения для развития равновесия. Упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.); продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части учебно-тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений; упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо»; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.; повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг.

Техническая подготовка

Передвижения. Овладение разнообразными передвижениями, соответствующими индивидуальным особенностям боксера:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Совершенствование сочетаний различных ударов:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

— атака боковыми ударами левой и правой в голову;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тактическая подготовка

Совершенствование тактических действий:

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

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

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

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

— совершенствование тактических действий в работе с боксером-левшой.

Теоретическая подготовка

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. История возникновения олимпийского движения. Режим дня и питание обучающихся. Физиологические основы физической культуры. Учет

соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники бокса. Психологическая подготовка. Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «бокс». Правила вида спорта. Основы судейства в боксе. Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.

Психологическая подготовка

Общая психологическая подготовка осуществляется в единстве с физической, технической и тактической подготовкой на протяжении всего учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки и включает в себя:

— Воспитание личности спортсмена и формирование спортивного коллектива.

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

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

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

— Развитие способности управлять эмоциями: обучение приемам саморегуляции.

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

Психологическая подготовка к конкретным соревнованиям состоит в следующем:

— осознание обучающимися задач на предстоящие соревнования;

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

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

— осознание и оценка своих собственных возможностей в настоящий момент;

— преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящими соревнованиями;

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства

Общая физическая подготовка (ОФП)

Задачи: поддержание и развитие базовых физических качеств, профилактика перетренированности, обеспечение разносторонней подготовленности.

Строевые упражнения — для формирования дисциплины и согласованности действий.

Упражнения для мышц плечевого пояса и рук: различные движения в плечевых, локтевых и лучезапястных суставах; сгибание-разгибание рук в упоре, подтягивания в висе; работа с гантелями, медболами, мешками с песком, штангой; упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения для мышц туловища: наклоны с разными положениями рук; круговые движения туловища; работа на пресс (лёжа на спине/животе, на гимнастической стенке, перекладине).

Упражнения для ног: приседания, выпады, подскоки, выпрыгивания; прыжки со скакалкой (на месте и с передвижением); махи ногами в разных положениях.

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны, повороты, круги, выкруты; перешагивание и перепрыгивание через палку; упражнения с партнёром.

Упражнения с медицинболами: броски из-за головы, между ног; ловля мяча по кругу и с партнёром; соревнования на дальность броска.

Упражнения на гибкость, расслабление и координацию: растяжка основных мышечных групп; динамические упражнения на координацию; дыхательные упражнения.

Упражнения на осанку: комплексы с ладонями за головой, руками вверх, за спиной; прогибы в грудной клетке на гимнастической стенке; упражнения лёжа на животе с прогибами и поднятием конечностей.

Упражнения в равновесии: на полу, гимнастической скамейке, бревне; с уменьшением площади опоры, изменением скорости и направления движения; с предметами в руках, с партнёром на плечах, с гирями.

Специальная физическая подготовка (СФП)

Задачи: развитие специфических качеств, необходимых для бокса (быстрота, сила, выносливость, ловкость).

Скоростно-силовые упражнения: бег по прямой, боком, спиной, с изменением направления; прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, в глубину, высоту, на дальность; упражнения с отягощениями (гантели, гири, штанга); преодоление сопротивления внешней среды (бег в гору, по песку, в воде).

Упражнения на быстроту: нанесение ударов с гантелями и без; чередование бросков медицинбола и ударов; бой с тенью в утяжелённой обуви; «салки» ногами, передвижение в паре с сохранением дистанции; быстрые защиты и удары на сигнал тренера; условные бои с установкой на быстроту.

Упражнения на специальную выносливость: многораундовая работа на пневматической груше, мешке; тренировочные бои с удлинёнными раундами; нанесение серий ударов в воде (до плеч); прыжки со скакалкой в многораундовом режиме; бои с сокращёнными интервалами отдыха.

Упражнения на ловкость: работа на пунктболе, пневматической груше, груше на растяжках; одновременная работа на нескольких грушах; сайдстепы, удары на скачке, удары под разноименные ноги; защитные движения при серии ударов партнёра; спарринги на малом ринге (1,5 × 1,5 м).

Упражнения на равновесие: хождение по бревну, брусу, канату без зрительной ориентации; балансирование на качелях, «в бочке»; продвижение вперёд после вращений, поворотов, наклонов; кувырки, вращения, гимнастическое «колесо»; бег с резкими остановками и сменой направления.

Техническая подготовка

Задачи: совершенствование техники ударов, защит, передвижений; автоматизация навыков.

Передвижения: приставные шаги, шаффл, семенящие шаги; одиночные и двойные шаги вперёд-назад, влево-вправо; челночное передвижение.

Удары (одиночные и сочетания): прямые (левой/правой в голову и туловище); боковые (левой/правой); удары снизу (левой/правой); повторные, двойные, серийные удары (3–4 и более).

Защиты: уклоны (назад, влево, вправо, вниз); остановки, подставки (кисти, предплечья, плеча); отбивы (кистью, предплечьем); блоки.

Сочетания ударов и защит: переключение от защиты к ударам (уклон вправо — прямой правой в голову); переключение от ударов к защите (прямой правой — нырок вниз-вправо); атаки повторными прямыми, боковыми, разнотипными ударами; встречные и ответные контратаки (прямые, боковые, снизу).

Тактическая подготовка

Задачи: формирование умения применять технику в условиях боя, адаптироваться к разным соперникам.

Действия на дальней дистанции: маневрирование, ложные атаки, начало и завершение атак; *действия на средней дистанции*: вхождение, стойки, комбинации, уход на дальнюю дистанцию; *действия на ближней дистанции*: вхождение, комбинации ударов, защиты, уход; совершенствование переходных действий (дальняя → средняя → ближняя → дальняя); работа против боксера-левши (адаптация тактики).

Теоретическая подготовка

Темы: роль физической культуры в формировании личности; история олимпийского движения и бокса; режим дня, питание, восстановление; физиологические основы тренировки; учёт соревновательной деятельности, самоанализ; основы технико-тактической подготовки; правила бокса, основы судейства; антидопинговые правила; законодательство в сфере физической культуры и спорта; психология спорта, методы саморегуляции.

Психологическая подготовка

Общая подготовка: воспитание личностных качеств (целеустремлённость, дисциплинированность); развитие восприятия (периферическое зрение, глазомер, точность движений); тренировка внимания (объём, устойчивость, переключение); развитие тактического мышления, памяти, воображения; обучение методам саморегуляции (дыхание, визуализация).

Подготовка к соревнованиям: осознание задач на предстоящие старты; изучение условий соревнований (место, время, освещение, температура); анализ сильных и слабых сторон соперника; оценка собственных возможностей; преодоление негативных эмоций; формирование уверенности в успехе.

Методы тренировки:

— повторный (многократное выполнение с отдыхом);

— интервальный (чередование нагрузок и пауз);

— сопряжённый (одновременное развитие техники и физических качеств);

— соревновательный (в условиях, близких к реальным боям);

— контрольный (тестирование уровня подготовленности);

— вариативный (изменение условий для адаптации);

— круговой (последовательное выполнение упражнений).

Структура учебно-тренировочного занятия (120–180 мин):

— Подготовительная часть. Разминка (20–30 мин): общий разогрев (бег, прыжки); суставная гимнастика; специальные упражнения (бой с тенью, работа на лапах).

— Основная часть (60–120 мин): технико-тактические упражнения (30–40 мин); СФП (20–30 мин); спарринги/контрольные раунды (10–20 мин).

— Заключительная часть (10–20 мин): заминка (бег в среднем темпе, растяжка).

15.Учебно-тематический план

Учебно-тематический план, представленный в приложении № 6, включает в себя изучаемые темы по теоретической подготовке, сгруппированные по этапам обучения. В учебно-тематическом плане указаны объем, сроки проведения и краткое содержание учебно-тренировочных занятий по темам.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Спортивные дисциплины (весовые категории), в которых проводятся официальные спортивные соревнования по боксу, представлены в таблице 17

Таблица 17

Спортивные дисциплины вида спорта «бокс» для проведения официальных спортивных соревнований

Терминология, употребляемая при обозначении весовых категорий	Юноши 13-14 лет	Девушки 13-14 лет	Юноши и девушки 15-16 лет	Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет, 19 – 22 года	Мужчины 19-40 лет и юниоры 17 – 18 лет, 19 – 22 года
	до кг	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая супернаилегчайшая		34-36			
Вторая супернаилегчайшая		38			
Первая суперлегчайшая	37-40	40	—	—	—
Вторая суперлегчайшая	42	42	—	—	—
Третья суперлегчайшая	44	44	—	—	—
Суперлегчайшая	46	46	44 - 46	—	—
Первая наилегчайшая	48	48	48	45 - 48	46 - 48
Наилегчайшая	50	51	50	50	51
Первая легчайшая	52	—	52	52	54
Легчайшая	54	54	54	54	57
Полулегкая	57	57	57	57	60
Легкая	60	60	60	60	63,5
Первая полусредняя	63	64	63	63	67
Вторая полусредняя	66		66	66	71
Первая средняя	70	70	70	70	75

Продолжение таблицы 17

Средняя	75	—	75	75	80
Полутяжелая	80	—	80	81	86
Тяжелая	90	—	80+	81+	92
Супертяжелая		—	—	—	92+

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 таких обучающихся в спортивных соревнованиях. В поединках мальчиков и девочек 12 лет пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес в диапазоне до 40 кг, не превышала 1,5 – кг; в диапазоне от 40 до 64 кг – 2– х кг; 64 кг –70 кг –3-х кг; 70 – 78 кг – 4 –х кг; свыше 78 кг– 5 кг.

Для зачисления на этап спортивной подготовки обучающийся должен достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

17.Материально-технические условия

Для реализации программы в спортивной школе имеются материально-технические условия: специально оборудованные для занятий боксом спортивные залы, тренажерные залы, спортивные площадки, медицинские кабинеты, необходимый инвентарь и оборудование. При организации учебно-тренировочного процесса по боксу обеспечивается соблюдение требований, установленных Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 № 19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4238-36 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи". Перечень мест проведения учебно-тренировочных занятий представлен в таблице 18.

Таблица 18

Места проведения учебно-тренировочных занятий

Наименование зала	Место нахождения	Принадлежность
Спортивный зал, оборудованный для занятий боксом, с раздевалками и душевыми	СК «Олимп»	МАУ ДО «СШ №2»
	СК «Энтузиаст»	МАУ ДО «СШ №1», договор безвозмездного пользования
	МАОУ «СОШ №16», корпус 1	МАОУ «СОШ №16», договор безвозмездного пользования
	СК «Менделеевец»	МАУ ДО «СШ №1», договор безвозмездного пользования
Тренажерный зал	СК «Олимп»	МАУ ДО «СШ №2»
	СК «Энтузиаст»	МАУ ДО «СШ №1», договор безвозмездного пользования
	СК «Чемпион»	МАУ ДО «СШ №2»
Игровые площадки, турниковые комплексы	Стадион «Тобол»	МАУ ДО «СШ №2»
	МАОУ СОШ №9	МАОУ «СОШ №9», договор безвозмездного пользования
	МАОУ «СОШ №16», корпус 1	МАОУ «СОШ №16», договор безвозмездного пользования

В каждом спортивном комплексе МАУ ДО «СШ №2» имеется оборудованный в соответствии с приказом Министерства здравоохранения России от 19.05.2026 №484н медицинский кабинет.

В период участия в официальных спортивных соревнованиях и мероприятиях, включенных в календарный план спортивной школы, городской и областной календарный план, обучающиеся обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Обучающиеся обеспечиваются оборудованием и спортивным инвентарем в соответствии с перечнем, представленным в таблице 19, а также спортивной экипировкой, представленной в таблицах 20-21.

Таблица 19

Перечень оборудования и спортивного инвентаря
для прохождения спортивной подготовки по боксу

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	на тренировочный спортивный зал	1
2.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
3.	Гонг боксерский электронный	штук	на организацию	1
4.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	на тренировочный спортивный зал	1
5.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
6.	Груша боксерская пневматическая	штук	на тренировочный спортивный зал	1
7.	Канат спортивный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
8.	Лапы боксерские	пар	на тренировочный спортивный зал	3
9.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	2
10.	Мат гимнастический	штук	на тренировочный спортивный зал	2
11.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	на тренировочный спортивный зал	10
12.	Мешок боксерский (110 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
13.	Мешок боксерский (130 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1

Продолжение таблицы 19

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
14.	Мешок боксерский (150 см)	штук	на тренировочный спортивный зал	1
15.	Мешок электронный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
16.	Мяч баскетбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
17.	Мяч волейбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	3
19.	Мяч теннисный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
20.	Мяч футбольный	штук	на тренировочный спортивный зал	1
21.	Насос универсальный с иглой	штук	на организацию	1
22.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 до 6 кг)	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
23.	Перекладина навесная универсальная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
24.	Платформа для груши пневматической	штук	на тренировочный спортивный зал	1
25.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
26.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
27.	Подушка боксерская настенная	штук	на тренировочный спортивный зал	1
28.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	на тренировочный спортивный зал	1
29.	Полусфера гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
30.	Ринг боксерский	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
31.	Секундомер электронный	штук	на тренера-преподавателя	1
32.	Силовой тренажер (кроссовер)	штук	на тренажерный зал	1
33.	Скакалка гимнастическая	штук	на тренера-преподавателя	10

Продолжение таблицы 19

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Расчетная единица	Количество изделий
34.	Скамейка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	4
35.	Стенка гимнастическая	штук	на тренировочный спортивный зал	2
36.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	на тренажерный зал	1
37.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	на тренировочный спортивный зал	1
38.	Часы информационные	штук	на тренировочный спортивный зал	1
39.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	на тренажерный зал	1
40.	Эспандер ленточный	штук	на тренировочный спортивный зал	10
41.	Эспандер ручной	штук	на тренировочный спортивный зал	10

Таблица 20

Обеспечение спортивной экипировкой

№	Наименование спортивной экипировки	Ед. измерения	Кол-во изделий
Для спортивной дисциплины «бокс»			
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30

Таблица 21

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

(из расчета на 1 обучающегося)

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Этапы спортивной подготовки			
			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
			количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	1	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный	штук	1	1	1	1
4.	Майка боксерская	штук	2	1	2	0,5
5.	Перчатки боксерские снарядные	пар	1	1	1	0,5
6.	Перчатки боксерские	пар	1	1	1	0,5
7.	Протектор зубной (капа)	штук	1	1	2	1
8.	Протектор нагрудный (женский)	штук	1	1	2	1
9.	Протектор паховый	штук	1	1	2	1
10.	Трусы боксерские	штук	1	1	1	0,5
11.	Шлем боксерский	штук	1	1	1	1
12.	Юбка боксерская	штук	1	1	1	0,5

18.Кадровые условия

Штат спортивной школы укомплектован педагогическими работниками для реализации программы. Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным нормативными документами:

— профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (в ред. приказа Минспорта России

от 30 августа 2023 г. № 686);

— или профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 27.04.2023 № 362н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2023, регистрационный № 73442);

— или профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615);

— или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

В целях непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели каждые три года направляются на курсы повышения квалификации в сроки, установленные планом повышения квалификации в учреждении. Аттестация тренеров-преподавателей в целях установления соответствия занимаемой должности (обязательная) проводится 1 раз в 5 лет, аттестация в целях установления квалификационной категории проводится по желанию тренеров-преподавателей при наличии соответствующих результатов согласно приказу Министерства образования и науки Российской Федерации от 24 марта 2023 г. № 196 «Об утверждении Порядка проведения аттестации педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность».

19.Информационно-методические условия

Нормативные документы

1. Федеральный закон от 24.06.2026 № 185-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте в Российской Федерации";

2. Федеральный закон от 29 декабря 2012г. №273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

3. Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329 – ФЗ О физической культуре и спорте в Российской Федерации;

4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.11.2020 №3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-р «О Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

7. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 27 января 2023 №57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

8. Приказ Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

9. Приказ Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";

10. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 19.05.2026 №484н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку,

заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;

11. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 02.06.2026 №19 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.2.4283-26 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

12. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс, утвержденный Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 04.12.2025 № 1076 «Об утверждении Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс»;

13. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденная приказом Министерства спорта России от 16.07.2026 № 612 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;

14. Правила вида спорта «Бокс», утвержденные Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21.12.2023 № 1046.

Учебно-методическая литература

Список литературы для обучающихся

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

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

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

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

5. Харлампиев, А.Г. Бокс - благородное искусство самозащиты / А.Г.Харлампиев, А.Ф. Гетье, К.В. Градополов. – М.: Фаир-Пресс, 2007. - 501 с.

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

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

Список литературы для родителей обучающихся

1. Герке, Т. Спортивная анатомия / Герке Торстен; пер.с англ. С.Э. Борич; под ред. И.Э. Дашко. – М.: Попурри, 2018. – 272 с.

2. Губа, В.П. Теория и методика современных спортивных исследований: монография / В.П. Губа, В.В. Маринич. – М.: Спорт, 2016. – 234 с.

3. Иссурин, В.Б. Спортивный талант: прогноз и реализация. Монография / В.Б. Иссурин; пер. с анг. Шаробайко И.В. - М.: Спорт, 2017. – 240 с.

4. Малкин, В.Р. Спорт — это психология / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. – М.: Спорт, 2015. – 176 с.

5. Николаев, А.А. Развитие выносливости у спортсменов / Николаев А.А., Семёнов В.Г. — М.: Спорт, 2017. — 144 с.

6. Первушина, Е. Спортсмен, музыкант, поэт, математик: Как выявить и развить способности вашего ребенка / Е. Первушина. – М.: Альпина, 2017.

7. Фицджеральд, М. Диета чемпионов / Мэт Фицджеральд; пер. с англ. М. Попова; под ред. Э. Безуглова. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2017.

Список литературы для тренера-преподавателя:

1. Алгоритм составления дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта: Методические рекомендации. – М.: ФГБУ ФЦОМОФВ, 2023.

2. Бабушкин, Г.Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации: учебное пособие / Г.Д. Бабушкин. — Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017. — 112 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/74274.html (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

3. Байков, Ш.Ш. Совершенствование системы учебно-тренировочного процесса по специализации «Бокс» в средних и высших учебных заведениях: Учебник / Ш.Ш. Байков, В.А. Стрельников, О.А. Донгак. – Красноярск: СФУ, 2016. – 284 с. Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/967014 (дата обращения: 06.03.2023). – Режим доступа: по подписке.

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

5. Бокс: Примерная программа для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва [Текст] / А.О. Акопян и др. – 5-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2012.-72с.

6. Горская, И.Ю. Координационная подготовка спортсменов / И.Ю. Горская, И.В. Аверьянов, А.М. Кондаков. – Омск: СибГУФК, 2015. – 220 с. Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART : [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/65029.html (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. Пользователей.

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

8. Дисько, Е.Н. Основы теории и методики спортивной тренировки: учеб. пособие / Е.Н. Дисько, Е.М. Якуш. – Минск: РИПО, 2018. – 250 с. Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1020238 (дата обращения: 06.03.2023). – Режим доступа: по подписке.

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

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

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

12. Организационно-методические рекомендации к примерной дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс»/ Г.В. Кургузов, А.Н. Корженевский. – М.: ФГБУ ФЦПСР, 2023.

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

14. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: монография / В.Н. Платонов. – М.: Спорт, 2022. – 656 с. Текст: электронный. - URL: https://znanium.com/catalog/product/1868793 (дата обращения: 06.03.2023). – Режим доступа: по подписке.

15. Серова, Л.К. Профессиональный отбор в спорте / Л.К. Серова. – М.: Человек, 2011. – 160 с.

16. Смоленцева, В.Н. Психологические аспекты освоения и реализации двигательных действий в процессе технико-тактической подготовки спортсменов: монография / В.Н. Смоленцева. — Омск: СибГУФК, 2021. — 122 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/121205.html. — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

17. Смоленцева, В.Н. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов: учебное пособие / В.Н. Смоленцева. — Омск: СибГУФК, 2020. — 116 с. — Текст: электронный // Цифровой образовательный ресурс IPR SMART: [сайт]. — URL: https://www.iprbookshop.ru/109708.html (дата обращения: 06.03.2023). — Режим доступа: для авторизир. пользователей.

18. Спортивная тренировка: учебно-методическое пособие / сост. С.Ю. Махов. – Орел: МАБИВ, 2020. – 105 с. Текст: электронный. - URL:

https://znanium.com/catalog/product/1497070 (дата обращения: 06.03.2023). – Режим доступа: по подписке.

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

20. Тимакова, Т.С. Факторы спортивного отбора, или Кто становится олимпийским чемпионом: монография / Т.С. Тимакова. – М.: Спорт, 2018. – 288 с.

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

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

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

Перечень интернет-ресурсов

1. Министерство спорта РФ. Режим доступа: http://www.minsport.gov.ru
2. Федерация бокса России. Режим доступа: http://www.boxing-fbr.ru/
3. Министерство просвещения РФ. Режим доступа: https://edu.gov.ru/
4. ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания». Режим доступа: https://xn--b1atfb1adk.xn--p1ai/
5. ГАУ ТО «Центр спортивной подготовки и проведения спортивных мероприятий». Режим доступа: https://csp72.ru/
6. ГАУ ТО «Центр подготовки спортивного резерва и студенческих сборных команд». Режим доступа: http://osdusshor.ru/
7. Википедия /свободная энциклопедия. Режим доступа: /https://ru.wikipedia.org
8. Сайт проекта «ФизкультУра». Режим доступа: http://www.fizkult-ura.ru

Приложение №1

Индивидуальный план спортивной подготовки на _____ год

вид спорта_____

1.Сведения об обучающемся

Ф.И.О. обучающегося _____

дата рождения _____ рост _____ вес _____

спортивный разряд/звание _____ специализация _____

состав сборной _____ этап спортивной подготовки _____

Ф.И.О. тренера-преподавателя _____

2.Анализ спортивной подготовки обучающегося в предыдущем периоде

2.1. Результаты выступления на соревнованиях _____

2.2. Физическая и технико-тактическая подготовка:

Преимущества _____

Недостатки _____

3.Основные задачи и контрольные задания в текущем периоде

3.1. Участие в соревнованиях

Наименование соревнований	**Планируемый результат**	**Фактический результат**
Первенство МО		
Тюменская серия бокса		
Первенство ТО		
Спартакиада ТО		

3.2. Мероприятия по технико-тактической, общей и специальной физической, психологической, теоретической подготовке

Задачи	**Средства**	**Сроки**

Приложение №2

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	2	3	1	2	3	4	5	
		Недельная нагрузка в часах								
		6	6	8	12	12	14	16	18	20
		Максимальная продолжительность 1 учебно-тренировочного занятия в часах								
		2	2	2	3	3	3	3	3	4
		Наполняемость групп (человек)								
		10-20	10-20	10-20	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16	2-4
1.	Общая физическая подготовка	140	132	174	136	136	146	140	140	124
2.	Специальная физическая подготовка	44	52	74	130	130	154	162	196	208
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	12	12	14	16	18	52
4.	Техническая подготовка	90	90	116	218	218	268	316	358	360
5.	Тактическая подготовка	8	8	12	44	44	50	86	104	140
6.	Теоретическая подготовка	18	18	24	36	36	36	36	36	36
7.	Психологическая подготовка	4	4	6	12	12	18	28	32	36
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	12	12	12	14	14	16
9.	Инструкторская практика	-	-	-	6	6	6	6	6	18
10	Судейская практика	-	-	-	6	6	6	6	6	18
11	Медицинские, медико-	4	4	4	4	4	6	6	6	8

	биологические мероприятия									
12	Восстановительные мероприятия	-	-	-	8	8	10	12	14	24
Общее количество часов в год		312	312	416	624	624	728	832	936	1040

Приложение №3

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профессионально-спортивная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе	В течение года
1.3.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта: акция «Здоровье – золото! (марафон зарядок) Проведения Дня открытых дверей в спортивной школе: мастер-классы по боксу, показательные выступления	В течение года
1.4.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических	В течение года

		кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	
1.5.	Профилактические мероприятия с участием приглашенных специалистов	- Участие в психологических тренингах, играх; - проведение бесед по профилактике употребления ПАВ, профилактике различных заболеваний	В течение года
2.	**Гражданско-патриотическое воспитание обучающихся**		
2.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися Встречи с представителями разных родов войск, силовых структур	В течение года
2.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - военно-спортивных мероприятиях – «Школа	В течение года

	и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	мужества» и др.; - акциях и флешмобах ко дню Победы, Дню флага - посещение музеев боевой славы; - проведение месячника военно-патриотического воспитания; - профилактические беседы: по профилактике ДТП и соблюдению ПДД - участие во внутришкольной квест-игре «День народного единства»	
3.	**Нравственное воспитание и развитие творческого мышления**		
3.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
3.2.	Формирование личностных качеств	Проведение тематических диспутов, бесед на нравственные и этические темы Диспут «В шаге от медали: как сохранить мотивацию к занятиям» Участие в творческом конкурсе к 9 мая: рисунки, поделки, фотоколлажи Участие в праздничном шествии «Бессмертный полк»	В течение года
4.	**Правовое воспитание**		
4.1.	Мероприятия по формированию правовой культуры обучающихся	Школьный лекторий «Закон и порядок» - встречи с представителями правоохранительных органов, психологической службы, медицинскими работниками, ГИБДД Участие в мастер-классах, акциях: «Закон+Я=Друзья!» (викторина по правопорядку и личной ответственности несовершеннолетних) Участие в интерактивной игре «Звонок мошенника»	В течение года
5.	**Социологическое воспитание**		
5.1.	Мероприятия по взаимодействию с родителями	Составление социального паспорта группы Индивидуальная работа с детьми и родителями Проведение родительских собраний Проведение совместных детско-родительских мероприятий: маршруты выходного дня; спортивный праздник «Семейный ералаш» Участие в акциях: День пожилого человека (поздравление бабушек и дедушек) Родительский университет безопасности: привлечение родителей к участию в онлайн-лекциях от специалистов разного профиля	В течение года

Приложение №4

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Что такое допинг. Виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Начальные знания о допинге
	Теоретическое занятие «Последствия допинга для здоровья спортсмена»	1 раз в год	Знания о вреде допинга для здоровья
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	1 раз в год	Закрепление знаний о спортивном поведении и последствиях допинга
	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей

	антидопинговых правил. Ответственность спортсмена и тренера-преподавателя»		
	Теоретическое занятие «Антидопинговый справочник спортсмена»	1 раз в год	Знания о правах о обязанностях спортсмена, о процедуре отбора проб
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов. Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	1 раз в год	Научить пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»
	Родительское собрание «Роль родителей в формировании антидопинговой культуры»	1 раз в год	Ответственность родителей
	Участие в городских и региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Принимать участие в конкурсах, акциях
Этап совершенствования спортивного мастерства	Онлайн-обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса и получение сертификата
	Семинар для обучающихся и тренеров-преподавателей «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	1 раз в год	Памятки для обучающихся и тренеров-преподавателей

Приложение №5

Перечень вопросов для проверки уровня освоения программы

по виду подготовки «теоретическая подготовка»

1. Может ли поединок в боксе закончиться вничью? (Нет)
2. Что должен делать боксер по команде «Брейк»? (Шаг назад)
3. Как окрашена часть боксерской перчатки, которой можно наносить удары? (Белый цвет)
4. Можно ли в боксе наносить удары ниже пояса? (Нет)
5. Можно ли в боксе наносить удары в затылок? (Нет)
6. Кем был написан первый кодекс боксерских законов? (Джеймс Браун)
7. Из скольких раундов состоит поединок в любительском боксе? (Из 3 раундов)
8. Какова продолжительность одного раунда в боксе? (3 минуты)
9. Включен ли бокс в программу Олимпийских игр? (Да)
10. Может ли победа в боксе присуждаться до окончания встречи? (Да)
11. Где был проведен первый чемпионат мира по боксу? (Гавана, Куба)
12. По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в боксе? (Удар гонга)
13. Как называется человек, оказывающий помощь боксеру в перерывах между раундами? (Секундант)
14. Как называется состояние боксера, когда он после счета 9 не в состоянии продолжать борьбу? (Нокаут)
15. Как называется место проведения соревнований по боксу? (Ринг).
16. Как звучит команда рефери, по которой боксеры прекращают бой? (Стоп)
17. Какой мерой определяют вес боксерских перчаток? (Унция)
18. Сколько длится раунд в любительском боксе? (3 минуты)
19. По какому принципу происходит деление спортсменов на группы в боксе? (По весу)
20. Как называется приспособление, используемое боксером для защиты зубов и десен? (Капа).
21. Как называется в боксе резкий удар снизу вверх? (Апперкот)
22. В 1681 году состоялся первый официально задокументированный боксерский поединок. Кто в нём участвовал? (Мясник и лакей).
23. В какой стране бокс был официально признан видом спорта в 1719 году? (Англия)
24. В 1867 году маркиз Квинсберри публикует свод 12 боксёрских правил. В чем предписано было выступать боксёрам? (В перчатках)
25. В каком году бокс был включен в программу современных Олимпийских игр? (1904)
26. С каким видом искусства сравнивал бокс Джек Хенди, американский юморист? (Балет)
27. Как называется бой с воображаемым противником? (Бой с тенью)
28. Кто такой катмен? (Человек, который занимается гематомами и рассечениями боксёров во время боя).

29. Что такое тейпировка (тейпинг)? (Нанесение специальных бинтов и марлевых повязок на руку боксёра перед боем.)
30. В чём особенность боксёра-панчера? (Обладает мощным нокаутирующим ударом и старается вести бой на средней и короткой дистанции.)
31. В каком стиле боксировал Майкл Тайсон? (Пик-а-бу: резкие маятникообразные движения корпуса и нырки, используемые низкорослыми и короткорукими боксёрами).
32. Кто такой спойлер? (Боксёр, который уходит от прямого боя и ведёт поединок вторым номером).
33. Каковы форма и размер боксёрского ринга? (Квадрат со сторонами 6,1 м и высотой канатов 1,3 м)
34. Какова продолжительность боя в профессиональном боксе? (От 4 до 12 раундов, в зависимости от степени подготовленности боксёров)
35. Когда состоялся первый боксёрский поединок между мужчиной и женщиной? (1999 год, победила женщина).
36. Что такое джеб, кросс, хук, апперкот? (Разновидности ударов в боксе)
37. Вспомните известные фильмы о боксе. (“Первая перчатка”, “Боец”, “Рокки”,” Бешеный бык”, “Али”, “Нокдаун”. “Чемпион”, “Ураган”, Малышка на миллион”)
38. Легендарный советский боксёр (219 боев, 206 побед), участник Великой Отечественной войны. (Николай Королёв).
39. Самая титулованная спортсменка в мире женского бокса? (Наталья Рагозина)
40. Российский боксёр-профессионал, политический деятель, известный по образным прозвищам в период спортивной карьеры: Русский гигант, Зверь с востока, Никола Питерский. (Николай Валуев)
41. Приведите спортивный девиз Мохаммеда Али. (Порхать, как бабочка, и жалить, как пчела).
42. Чем знаменит боксёр Владимир Енгибарян? (Первый боксёр Советского Союза, завоевавший титул чемпиона Европы, второй в истории спорта олимпийский чемпион по боксу).
43. В чём уникальность спортивных достижений Бориса Николаевича Лагутина? (Единственный боксёр Советского Союза, который дважды завоевал олимпийское золото).

Приложение №6

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	**Всего на этапе начальной подготовки 1 год обучения / 2 год/3 год:**	≈ **1080/1080/ 1440**		
	История возникновения бокса и его развитие в России и мире	≈ 108/108/144	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Значение и место бокса в системе физического воспитания. Сильнейшие спортсмены-боксеры мира, России. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. Достижения российских боксеров в мировом спорте. Работа федераций бокса.
	Физическая культура и спорт в России, их роль в современном обществе.	≈ 108/108/144	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. Массовый спорт и спорт высших достижений. Единая спортивная классификация и её значение. Физическая культура в системе образования. Современное спортивное движение.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 108/108/144	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики.
	Режим дня и питание обучающихся.	≈ 108/108/144	декабрь	Общий режим дня, режим занятий и отдыха. Гигиена питания, гигиена сна, питьевой режим. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в

				жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Закаливание организма	≈ 108/108/144	январь, июнь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Этап начальной подготовки	Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма.	≈ 108/108/144	февраль	Общее понятие о строении человеческого организма. Физиологические основы деятельности систем организма при занятиях физической культурой и спортом. Систематическое занятие спортом (боксом). Роль и значение разносторонней физической подготовки для укрепления органов и систем, повышение функциональных возможностей организма. Основные показатели физического развития человека. Особенности возрастного развития. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Мышцы, их строение, функции и взаимодействие, сокращение и расслабление мышц, краткое ознакомление с расположением основных мышечных групп.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 108/108/144	октябрь-январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики бокса	≈ 108/108/144	октябрь-июнь	Понятие о технических элементах вида спорта «бокс». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 108/108/144	май-июнь	Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по

				боксу.
Этап начальной подготовки	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «бокс»	≈ 108/108/144	октябрь-май	Оборудование и инвентарь для тренировочных занятий по боксу. Ринг. Боксерские мешки, груши и манекены. Перчатки, бинты и защита для бокса. Условия, правила хранения и эксплуатации спортивного инвентаря и оборудования. Снаряды для отработки ударов. Дополнительное и вспомогательное оборудование для организации тренировочного процесса. Техника безопасности занятий боксом.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	**Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:**	**≈ 2160/2160**		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 216/216	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 216/216	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Олимпийские игры. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). Участие Российских боксеров в соревнованиях на первенство Мира и Олимпийских игр, в Европейских кубках.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 216/216	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. Регулирование веса спортсмена. Водный режим. Значение витаминов и минеральных солей, их нормы. Значение питания, как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Режим дня во время соревнований. Профилактика простудных и инфекционных заболеваний. Профилактика вредных привычек.
этап (этап	Физиологические основы физической культуры	≈ 216/216	ноябрь-май	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности.

				Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Восстановительные мероприятия в спорте. Понятие о спортивной форме и функциональных возможностях спортсмена. Основные приемы самомассажа.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 216/216	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники бокса	≈ 216/216	октябрь-май	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 216/216	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «бокс»	≈ 216/216	декабрь-май	Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. Кардио и силовые тренажеры в общей физической подготовке боксеров. Тренажеры в специальной физической и технической подготовке боксеров. Устройство, содержание и эксплуатация спортивного и специального оборудования в боксе, а также его ремонт.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Правила вида спорта. Основы судейства в боксе.	≈ 216/216	декабрь-июнь	Система соревнований по боксу. Первенство области, чемпионаты России. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Судейская коллегия, права и обязанности судей. Роль судьи, как организатора соревнований и воспитания спортсменов. Подготовка места соревнований, инвентаря, оборудования.

				Медицинский работник на соревнованиях и его обязанности. Определение результатов на соревнованиях по боксу. Определение победителей. Подведение итогов соревнований. Воспитательное и агитационное значение соревнований. Значение своевременной информации о соревнованиях, во время соревнований, по окончании соревнований.
	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.	≈ 216/216	апрель-июнь	Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ. Всероссийский реестр видов спорта. Спортивные сборные команды. Единый календарный план физкультурных и спортивных мероприятий. Спортивные федерации. Антидопинговое законодательство в РФ. Деятельность антидопинговых организаций. Нормативные акты в области физической культуры и спорта в Тюменской области.
Этап совершенствования спортивного мастерства	**Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:**	**≈ 2160**		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 360	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 360	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 360	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 360	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества

				личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 360	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 360	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.