

ОБЛАСТНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ОБЛАСТНАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «КОНАС»
ОГБУ ДО ОСШ «Конас»

УТВЕРЖДАЮ
Директор ОГБУ ДО ОСШ
«Конас»



“ 09 ”

января

2023 г.



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

**по этапам спортивной подготовки: этап начальной подготовки, тренировочный этап
(этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства,
этап высшего спортивного мастерства**

Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки
по виду спорта бокс (утвержден приказом Министерства спорта
Российской Федерации от 22 ноября 2022 года № 1055)

Срок реализации программы – без ограничений

Составители:

Сотрудники ОГБУ ОСШ «Конас»
Заместитель директора - Дьячкова Е.В.
Инструктор-методист - Шаблей А.Ю.

Челябинск
2023 г.

Содержание программы:

1. Общие положения
1.1. Краткая характеристика вида спорта «бокс»
1.2. Цели, основные задачи и планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»
2.4. Годовой – учебно тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»
2.5. Календарный план воспитательной работы
2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.
3. Система контроля
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.
3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.
4. Рабочая программа по виду спорта «бокс»
4.1. Программный материал для учебно – тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.
4.2. Учебно – тематический план.
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «бокс»
5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс»
6.1. Материально- технические условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс»
6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс»
6.3. Информационно - методические условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс»
6.4. Календарный учебный график на учебно-тренировочный год

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Краткая характеристика вида спорта «бокс»

Программа спортивной подготовки по виду спорта бокс (далее – Программа) разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс (утвержден приказом Министра спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 года № 1055), в соответствии с частью 4 статьи 34 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (Собрание законодательства Российской Федерации, 2007, № 50, ст. 6242; 2011, № 50, ст. 7354; 2021, № 18, ст. 3071) и подпунктом 4.2.27 пункта 4 Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19 июня 2012 г. № 607 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, № 26, ст. 3525).

Вид спорта «бокс» (от фр. *boxe* – «бокс» и *boxeur* – «боксер», которые происходят от англ. *to box* — «драться на ринге», «боксировать») – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками обычно в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится до 12 раундов. Победа присваивается тому из противников, который набрал в итоге большее число очков, либо победителем объявляют того боксера, которому удалось сбить соперника с ног, после чего последний не смог подняться в течение десяти секунд (нокаут); травма, не позволяющая продолжать бой, может стать причиной технического нокаута. Если после установленного количества раундов поединок не был прекращен, то победитель определяется оценками судей.

Бокс – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках в соответствии с официальными правилами соревнований по боксу.

Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые в Англии в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к XIX веку.

С 1904 года бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 1920-х гг. разыгрывается чемпионат Европы с 1974 г. разыгрывается чемпионат мира. Боксерские поединки проходят на ринге – специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8х8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота – 91 см, максимальная – 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний – 130-132,1 см.

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников.

Поединки — это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания.

В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые и их скоростные характеристики, улучшаются реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В первую очередь, это - думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией. Подготовка боксера - многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Данная программа включает в себя весь комплекс параметров подготовки спортсменов и отражает периодизацию тренировки - от начальной подготовки до совершенствования спортивного мастерства.

Особенности спортивной подготовки в боксе учитываются при составлении планов спортивной тренировки.

С позиции целесообразного дифференцирования содержания тренировочного процесса в многолетней спортивной подготовке (подразумевающей избирательность подготовки к выступлению в соревнованиях), боксеры делятся на следующие возрастные группы, указанные в официальных правилах соревнований.

Спортивные дисциплины вида спорта «бокс» определяются ОГБУ ДО ОСШ «Конас», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «бокс»

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	А
весовая категория 48,988 кг	025	037	1	8	1	1	Л
весовая категория 49 кг	025	008	1	6	1	1	А
весовая категория 50 кг	025	009	1	8	1	1	Б
весовая категория 50,802 кг	025	038	1	8	1	1	Л
весовая категория 51 кг	025	010	1	6	1	1	А
весовая категория 52 кг	025	011	1	6	1	1	Б
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	А
весовая категория 55,225 кг	025	041	1	8	1	1	Л
весовая категория 56 кг	025	013	1	6	1	1	А
весовая категория 57 кг	025	014	1	6	1	1	Я
весовая категория 57,153 кг	025	042	1	8	1	1	Л
весовая категория 58,967 кг	025	043	1	8	1	1	Л
весовая категория 59 кг	025	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 60 кг	025	016	1	6	1	1	Я
весовая категория 61,235 кг	025	044	1	8	1	1	Л
весовая категория 63 кг	025	018	1	6	1	1	Ф
весовая категория 63,5 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	Б
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 кг	025	023	1	6	1	1	Я

весовая категория 69,850 кг	025	047	1	8	1	1	Л
весовая категория 70 кг	025	024	1	8	1	1	Б
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	А
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
интерактивный бокс	025	060	2	8	1	1	Л

1.2.Цели, основные задачи и планируемые результаты реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Целью реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание спортсменов высокой квалификации, профессиональное самоопределение занимающихся.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

2.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

Программа предназначена для тренеров-преподавателей ОГБУ ДО ОСШ «Конас» и является основным документом тренировочной работы, включает материал по основным видам подготовки, его распределение по годам в годичном цикле, рекомендации по объему тренировочных и соревновательных нагрузок, содержит практические материалы и проведение тренировочных занятий, организации медицинского и педагогического контроля.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки ОГБУ ДО ОСШ «Конас» использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов. Система спортивного отбора включает:

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

Настоящая программа включает в себя нормативную часть, которая определяет общие требования к организации тренировочного процесса: режим работы и наполняемость групп по этапам подготовки, возрастной диапазон зачисления детей в ОГБУ ДО ОСШ «Конас», требования по переводу и зачислению на этапы подготовки. В данной части программы представлен тренировочный план, нормативы общей физической и специальной физической подготовки организационно-методические указания по организации и проведению тренировочных занятий, порядку перевода в группы следующего года на различных этапах подготовки.

Программный материал состоит из практического и теоретического раздела. Практический материал систематизирован по этапам и видам подготовки (ОФП, СФП, техническая подготовка). Программный материал по ОФП, СФП представлен в программе в форме отдельных блоков, объединенных по принципу преимущественной направленности на развитие отдельных физических качеств.

В программу включены разделы по теоретической и психологической подготовке, воспитательной работе, врачебный контроль.

Качество усвоения программного материала определяется по результатам выступлений на соревнованиях различного уровня.

2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «бокс» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

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

Таблица 2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «бокс»			
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	6
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	6

При формировании количественного состава группы допускается отклонение от ФССП не более $\pm 25\%$ (в исключительных случаях $\pm 50\%$).

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается ОГБУ ДО ОСШ «Конас» самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил и требований к организации процесса обучения и воспитания детей.

Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы (перемены) между тренировочными занятиями, а также время до и после них, как период необходимый для непосредственной подготовки к тренировочному занятию, а также сопровождение с тренировочного занятия спортсменом.

Учебно-тренировочный процесс в ОГБУ ДО ОСШ «Конас», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по восточному кататэ устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов, при этом разрыв между двумя тренировочными занятиями не должно быть меньше 3,5 часов.

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

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

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап НП		Учебно-тренировочный этап (этап СС)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше двух лет		
Для спортивной дисциплины «бокс»						
Количество часов в неделю	4,5	6	10	12	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	624	1040	1248

* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки в ОГБУ ДО ОСШ «Конас» осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Учреждение организует тренировочный процесс в течение всего календарного года.

В расписании учебно-тренировочных занятий (далее-расписание) указывается еженедельный график проведения занятий по группам подготовки, утвержденный приказом руководителя организации на календарный год, спортивный сезон.

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

разница в уровне подготовки занимающихся не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

Формы занятий определяются тренером самостоятельно в зависимости от этапа подготовки, от особенностей материала, от возрастных особенностей организма занимающихся и др. Можно выделить основные формы занятий с занимающимися:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- пребывание в физкультурно-оздоровительном центре;
- медицинское тестирование и контроль.

Классификации учебно-тренировочных занятий, отражают следующие аспекты отдельного учебно-тренировочного занятия: организацию, задачи и уровень нагрузки.

Классификация учебно-тренировочного занятия по форме организации

Таблица 4

Тип учебно-тренировочного занятия	Форма организации	Возможные преимущества
Групповое	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальное	Запрограммированное, выполняется под руководством тренера	Сосредоточение внимания тренера и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений/техники
Запрограммированное	выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободное	свободное без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанное	Комбинация двух предыдущих	Разнообразие, возможность комбинирования

	организационных форм (свободное и запрограммированное)	преимуществ представленных выше организационных форм
--	--	--

Многие факторы определяют соотношение используемых типов организации учебно-тренировочного занятия: специфика вида спорта бокс, средства тренировки, количество спортсменов, контролируемых тренером, доступность индивидуальных приспособлений для самонаблюдения (секундомера, метронома и т.д.), возможность комбинирования упражнений, выполняемых в помещении и на улице, в рамках одной тренировки, и, конечно, особенности каждого спортсмена и его предпочтения в плане работы в группах или индивидуально.

Групповые тренировки, как организационная форма, позволяют тренерам управлять максимальными нагрузками; этот тип тренировки наиболее часто используется в программе тренировочных сборов и при так называемой централизованной подготовке, когда ряд одинаково подготовленных спортсменов тренируется вместе. Разумеется, это преобладающая организационная форма в единоборствах. Нужно отметить, что длительная подготовка с использованием исключительно групповых тренировочных занятий имеет четкие психологические и нейрофизиологические ограничения. Если спортсмены тренируются с высокой мотивацией, соревновательным и длительным эмоциональным напряжением, это может привести к чрезмерному и хроническому возбуждению центральной нервной системы и, в конечном счете, к эмоциональному истощению. Вот почему так важно найти гармоничное сочетание таких групповых (строго запрограммированных) и других типов тренировочных занятий.

Индивидуальные тренировки используются для осуществления как амбициозных и строго запрограммированных тренировочных программ (таких, как при использовании групповых тренировок, см. выше), так и для более свободной и менее напряженной подготовки. Конечно, индивидуальные тренировочные занятия чаще используются в индивидуальных дисциплинах, чем в командных видах и единоборствах.

В индивидуальных дисциплинах индивидуальная часть тренировки обычно нужна для совершенствования техники, восстановления и расслабления; в единоборствах индивидуальные части тренировочных занятий обычно посвящаются кондиционной подготовке, приобретению отдельных технических навыков и расслаблению.

Классификация тренировок по типу задач тренировочного процесса

Таблица 5

Тип тренировки	Задачи тренировки	Примечания
Кондиционная	Совершенствование двигательных способностей, общей и/или специальной по виду спорта двигательной подготовленности	Этот тип тренировки является преобладающим во многих видах спорта; он часто комбинируется с решением технических задач

Техническая	Приобретение новых технических навыков, совершенствование техники движений	Этот тип тренировки предназначен для совершенствования движений и требует наличия показателей оценки качества
Тактическая или технико-тактическая	Приобретение новых тактических (или технико-тактических) навыков, совершенствование индивидуальной и/или командной тактики	Физические и интеллектуальные упражнения могут комбинироваться; возможно включение теоретических занятий
Контрольная	Оценка возможностей спортсмена	Могут моделироваться специфические по виду спорта соревновательные условия
Комбинированная	Развитие различных спортивных способностей комбинированным решением различных задач	Два варианта: 1) последовательное включение различных типов тренировки; 2) комбинированное решение различных задач в определенных упражнениях

Кондиционные тренировки, посвященные развитию общих и специфических по виду спорта двигательных способностей, формируют главную часть тренировочных программ во многих видах спорта. Очень часто этот тип тренировочных занятий включает техническую работу, хотя и не слишком напряженную. Здесь могут использоваться различные организационные формы, такие, как групповые или индивидуальные занятия, проводимые тренером или самими спортсменами.

Технические тренировки обычно требуют большего внимания и больших организационных усилий. Приобретение новых технических навыков, например, совершенствование техники движений, нуждается в оценке в реальном масштабе времени и в немедленной коррекции в следующих попытках. Конечно, эта работа должна тщательно контролироваться тренером или специально приглашенными экспертами; следовательно, индивидуальные тренировки, проводимые самими спортсменами, не являются подходящими для этой цели. Дополнительный фактор, влияющий на уровень сложности технических тренировок, - использование средств визуализации, подобных видеозаписи, для обеспечения спортсменов объективной информацией о качестве выполнения соревновательного упражнения и значимых деталях правильной техники. Этот тип тренировки весьма значительно нагружает центральную нервную систему спортсменов, что должно быть принято во внимание при планировании тренировочного процесса.

Тактические или технико-тактические тренировочные занятия сосредоточены, главным образом, на приобретении новых тактических

навыков и совершенствовании индивидуальной или командной тактики. Этот тип тренировки более характерен для командных видов спорта и единоборств, где значимость тактических навыков относительно выше.

Контрольные тренировки предназначены, главным образом, для оценки физических и технических способностей спортсменов в плане специальных компонентов подготовленности (типа специфических по виду спорта силы или выносливости) или осуществляются в искусственно созданных ситуациях с максимальным приближением к условиям предстоящих соревнований.

Комбинированные тренировки посвящены развитию некоторого количества спортивных способностей (например, физических и технических или физических и технико-тактических) в рамках одного занятия. Например, первая часть тренировки может быть посвящена освоению движений, в то время как вторая — кондиционной тренировке. Точно так же контрольная тренировка может сопровождаться кондиционной скоростной выносливостью.

Классификация тренировок по уровню соотношения цели и нагрузки

При планировании и анализе тренировочного процесса дифференцирование тренировочных занятий по нагрузке имеет особое значение. Для практических целей необходимо перечислить три главные функции тренировки: развитие, поддержание и восстановление. Правильно выбранный уровень нагрузки должен соответствовать этим целям. Фактически каждый план тренировки является определенной комбинацией этих функций: некоторые занятия предназначены для развития, другие необходимы для поддержания определенных способностей на предварительно достигнутом уровне; а для восстановления должны быть запланированы специальные занятия.

Ранжирование тренировок: классификация по соотношению цели и нагрузки

Таблица 6

Цель тренировки	Уровень тренировочной нагрузки	Время восстановления, ч	Оценка нагрузки, ранг
Развитие	Предельный	>72	
Большой	48-72		
Существенный	24-48		
Поддержание	Средний	12-24	
Восстановление	Небольшой	<12	

Главное ограничение касается тренировок, связанных со значительными психологическими и нейрофизиологическими усилиями. Классификация, представленная выше, использует время, необходимое для полного восстановления, как объективный индикатор уровня нагрузки. Фактически такой подход применим к кондиционной тренировке с использованием упражнений на силу, мощность, выносливость и скорость. Тренировки, требующие проявления высокого уровня координации, и тренировки, вызывающие повышенное нервно-эмоциональное напряжение, обычно требуют меньше времени для полного восстановления. Тем не

менее общепринятый подход предусматривает серию из нескольких тренировочных занятий, которая соответствует желаемому уровню нагрузки, оцененному педагогическими и специфическими по виду спорта показателями.

Понятие о тренировочной нагрузке. Выполнение любого тренировочного упражнения связано с переводом организма на более высокий уровень функциональной активности, чем в состоянии покоя либо умеренного функционирования, и в этом смысле является «надбавкой», «загружающей» или «нагружающей» органы и системы организма и вызывающей, если она достаточно велика, утомление. Таким образом, термин «тренировочная нагрузка» означает прибавочную функциональную активность организма (относительно уровня покоя или другого исходного уровня), вносимую выполнением тренировочных упражнений, и степень преодолеваемых при этом трудностей.

Смысл тренировочной нагрузки понят давно: вызывая расходование рабочих потенциалов организма и утомление, она тем самым стимулирует восстановительные процессы, а в результате (если не иметь в виду чрезмерных нагрузок) сопровождается не только восстановлением, но и сверх восстановлением работоспособности (суперкомпенсацией).

По сравнению с общими формами физического воспитания в спортивной тренировке используются более значительные нагрузки, как по объему, так и по интенсивности, что обусловлено закономерной связью между уровнем спортивных достижений и параметрами нагрузок. Хотя их соотношение не всегда прямо пропорционально, общая тенденция такова, что рост спортивных достижений, несомненно, зависит от прироста тренировочных нагрузок.

Постоянные подтверждения этому дает весь опыт теории и практики спорта.

Нагрузки, применяющиеся в спортивной тренировке, могут быть подразделены: *по своему характеру*: на тренировочные и соревновательные, специфические и неспецифические;

по величине: на малые, средние, значительные (околопредельные), большие (предельные);

по направленности: на способствующие развитию отдельных двигательных способностей (скоростных, силовых, координационных, выносливости, гибкости) или их компонентов (например, алактатных или лактатных анаэробных возможностей, аэробных возможностей), совершенствующие координационную структуру движений, компоненты психической подготовленности или тактического мастерства и т. п.;

по координационной сложности: на выполняемые в стереотипных условиях, не требующих значительной мобилизации координационных способностей, и связанные с выполнением движений высокой координационной сложности;

по психической напряженности: на более напряженные и менее напряженные, в зависимости от требований, предъявляемых к психическим возможностям спортсменов.

Нагрузки могут различаться по принадлежности к тому или иному структурному образованию тренировочного процесса. В частности, следует различать нагрузки отдельных тренировочных и соревновательных упражнений или их комплексов, нагрузки тренировочных занятий, дней, суммарные нагрузки микро- и мезоциклов, периодов и этапов тренировки, макроциклов, тренировочного года.

Различают показатели, относящиеся к внешней и внутренней сторонам нагрузки. Первые представляют собой количественные характеристики выполняемой тренировочной работы, оцениваемые по ее внешне выраженным параметрам (продолжительность, число повторений тренировочных упражнений, скорость и темп движений, величина перемещаемого веса и др.).

Вторые, выражая степень мобилизации функциональных возможностей организма спортсмена при выполнении тренировочной работы, характеризуются обусловленной ею величиной физиологических, биохимических и других сдвигов в функциональном состоянии органов и систем (увеличением частоты сердечных сокращений, объема легочной вентиляции и потребления кислорода, ударного и минутного объема крови, содержания молочной кислоты в крови и т. п.).

Согласно существующим представлениям, величина тренировочной нагрузки является производной от ее интенсивности и объема, причем их одновременное увеличение может происходить лишь до некоторых пределов, после чего дальнейшее нарастание интенсивности ведет к уменьшению объема, и наоборот. Отсюда вытекает необходимость учитывать параметры объема и интенсивности нагрузки, их соотношение и изменение в процессе тренировки.

Понятие «объем» тренировочной нагрузки относится к продолжительности ее воздействия и суммарному количеству работы, выполненной за время отдельного тренировочного упражнения или серии упражнений (термин «работа» здесь понимается не только в физикомеханическом, но и в физиологическом смысле).

Понятие же «интенсивность» нагрузки связывается с величиной прилагаемых усилий, напряженностью функций и силой воздействия нагрузки в каждый момент упражнения или же со степенью концентрации объема тренировочной работы во времени (при характеристике суммарной интенсивности ряда упражнений).

Одним из наиболее широко учитываемых внешних показателей объема нагрузки служит время, затраченное на выполнение упражнения, т. е. его протяженность во времени.

Интенсивность отдельных упражнений часто оценивают по скорости и темпу движений, величине преодолеваемых внешних отягощений и тому подобным показателям. При оценке нагрузки со стороны функциональных сдвигов, происходящих в организме, одним из показателей ее объема служит, например, суммарная пульсовая стоимость упражнения (суммарная прибавка ЧСС за время упражнения относительно исходного уровня) или энергетическая стоимость упражнения (оцениваемая расчетным путем по добавочному потреблению кислорода на работу), а показателями интенсивности – средние, минимальные и максимальные значения ЧСС или энерготрат в единицу времени (например, в секунду или минуту).

Тренировочный процесс, как известно, включает в себя отдых. Но отдых лишь тогда можно рассматривать в качестве действительно органического компонента тренировки, когда он организован в соответствии с ее закономерностями. Чрезмерно короткий либо, напротив, чрезмерно продолжительный отдых нарушает структуру тренировки и превращается в таких случаях из ее неотъемлемого компонента в фактор перетренировки или растренировки (детренирующий фактор). Отсюда возникает проблема оптимального, регулирования отдыха в спортивной тренировке. Рационально организованный отдых (активный и пассивный) выполняет в тренировке две основные функции, единые в своей основе:

1) обеспечивает восстановление работоспособности после тренировочных нагрузок и тем самым позволяет повторно использовать их;

2) служит одним из средств оптимизации эффекта нагрузок.

Как восстановительная фаза отдыха в процессе тренировки рационализируется с помощью таких средств и способов, как использование различных его форм (в том числе путем переключения на иную деятельность, чем та, что вызвала утомление); комплексирование в определенных вариантах активного и пассивного отдыха; введение в интервалах между сериями упражнений элементов психорегулирующей тренировки, направленных на успокоение и тонизацию спортсмена, восстановительного массажа, термических воздействий (например, кратковременное прогревание в сауне в интервалах между плавательными упражнениями), других гигиенических процедур и т. д.

Учебно – тренировочные мероприятия

Таблица 7

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность Учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно – тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно - тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно–тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к	-	14	14	14

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

Спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»

Под соревновательной деятельностью в настоящей программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в боях по боксу. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является бой, целью которого является одержанные победы над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала спортсмена.

Соревновательные бои, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть тренировочными (проходящими согласно тренировочному плану), контрольными (имеющими задачей оценку текущего уровня подготовки спортсмена и (или) его положения в рейтинге иных спортсменов группы), основными (проходящими в рамках официальных соревнований). Объём соревновательной нагрузки представлен в таблице:

Объём соревновательной деятельности

Таблица 8

	Этапы и периоды спортивной подготовки, количество соревнований
--	--

Виды спортивных соревнований	Этап НП			Учебно - Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап ССМ	Этап ВСМ
	До года	От года о двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «бокс»							
Контрольные	1	1	3	2	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2	2

2.4. Годовой – учебно тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно – тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс» (далее – учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается ОГБУ ДО ОСШ «Конас» ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности ОГБУ ДО ОСШ «Конас», совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются ОГБУ ДО ОСШ «Конас» самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

Структура годового цикла тренировок обусловлена главными задачами, стоящих перед каждым из этапов многолетней подготовки спортсменов. Поэтому естественно, что построение годичного цикла тренировок на этапе начальной подготовки, где основной задачей является создание (на основе гармоничного физического развития и укрепления здоровья) технических и функциональных предпосылок для эффективного усовершенствования в дальнейшем, принципиально отличается от построения летней подготовки на этапе максимальной реализации индивидуальных возможностей.

Годовой цикл подготовки включает три периода:

**подготовительный,
соревновательный,
переходный.**

Подготовительный период (продолжительность 5-7 мес.) Предусматривает углубленное совершенствование всех составляющих подготовленности спортсменов к очередному этапу, который определяет уровень квалификации каратиста. Для СОГ - это будет подготовка к выполнению контрольных нормативов по физической и технико-тактической подготовке, участие в соревнованиях, выполнение требований юношеского разряда. Для спортсменов ГНП относятся задачи, кроме разносторонней физической подготовки, выполнения квалификационных требований более высокого уровня (разряда). На первом этапе подготовительного периода (2-3 мес.) значительное внимание уделяется развитию физических качеств. В каждое занятие включаются упражнения для развития специализированных проявлений двигательных и психических качеств. Рекомендуется в каждом недельном цикле 1-2 занятия полностью посвящать физической подготовке. Данный этап характеризуется также значительной работой по совершенствованию техники передвижений и ликвидации недостатков в технике атак и защитных действий, выявленных в предыдущем годовом цикле подготовки.

Второй этап подготовительного периода характеризуется увеличением специальных упражнений, направленных на совершенствование техники и тактики боевых действий, развитие тактического мышления и специальной выносливости. Увеличивается количество разнообразных упражнений соревновательной направленности с задачами развития волевых качеств. Начиная с первого этапа, постепенно повышается объем нагрузок с целью достижения высокого уровня тренированности на начало соревновательного периода.

Соревновательный период (продолжительность 3-4 мес.) Предполагает рост интенсивности нагрузок, прежде всего за счет участия в соревнованиях. Ведущими средствами подготовки является индивидуальные занятия, тренировочные и соревновательные поединки. Это, безусловно, не исключает из тренировок работу с партнером в парах и упражнения на вспомогательных снарядах. Специальные упражнения носят боевую, тактическую направленность. Уровень физической подготовленности повышается за счет включения в тренировочный процесс отдельных занятий по физической подготовке. Основными средствами этих занятий должны быть спортивные игры (баскетбол, футбол, гандбол, регби), которые способствуют комплексному развитию важных качеств: скорости движений и скорости реагирования, ловкости, выносливости, "чувства дистанции", распределения и переключения внимания, координации движений и др. Кроме того, включение в тренировочный

процесс спортивных игр способствует активному отдыху и более быстрому восстановлению физиологических и нервных затрат организма.

Соревновательный период юных спортсменов можно разделить на:

этап ранних (подготовительных) и

этап основных соревнований.

На первом этапе спортсмены проверяют свои возможности, оценивают эффективность проведенной подготовки. Такие соревнования рассматривают как основное средство подготовки к ответственным соревнованиям. В них проверяются эффективность боевых навыков и умений, их надежность в условиях эмоционального напряжения и преодоления различных психологических препятствий, возникающих в процессе соревнований.

На втором этапе соревновательного периода необходимо сохранить высокий уровень тренированности, для того чтобы набрать пик спортивной формы на ответственных (основных) соревнованиях года. Желательно, чтобы каждый новый тренировочный микроцикл начинался на фоне полного восстановления всех функций организма.

Перед самыми ответственными соревнованиями, примерно за неделю, рекомендуется несколько снизить объём нагрузок, не снижая их интенсивности. Существенное снижение объема и интенсивности нагрузок возможно только за 3-5 дней до соревнований.

Переходный период (1-2 мес.) Наступает после длительного подготовительного и напряженного соревновательного периодов. Главная задача данного периода - подвести спортсмена-каратиста до нового годового цикла тренировок отдохнувшим, с хорошим состоянием здоровья и высоким уровнем функциональных возможностей организма. Это достигается с помощью средств активного отдыха и чаще всего в условиях санатория, спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного сбора. В отдельных случаях возможно полное прекращение специальных тренировок. В то же время объем и даже интенсивность средств физической подготовки по сравнению с соревновательным периодом значительно возрастают.

Распределение годового цикла подготовки на периоды и этапы спортсменов высокой квалификации носит преимущественно условный характер, так как для каждого из них определяется только основная направленность тренировочного процесса, на которой концентрируются усилия тренера и спортсмена. При этом тренировки, как правило, являются многокомпонентными как по средствам, так и по задачам. Исключение составляют только первые занятия летнего цикла (обычно не более 1 мес.), а также занятия в переходном периоде, когда они насыщены преимущественно средствами физической подготовки, реабилитации, оздоровления.

Таким образом, спортсмены, подготовка которых нацелена на высокие достижения, почти весь год используют специализированные средства тренировки, прежде всего занимаются технико-тактическим совершенствованием и боевой практикой, а также в течение 9-10 мес. участвуют в официальных соревнованиях. Сами соревнования, среди которых 4-5 - престижных, зачетных или отборочных, с необходимостью показывать в них запланированный или желаемый результат, определяют содержание подготовки к каждому из них и суммарно до главного соревнования последнего цикла.

Годичный цикл подготовки спортсменов высокой квалификации (10-12 соревнований в год, в том числе 20-30 дней соревнований с объемом 60-70 поединков) предусматривает много цикловое построение. При такой системе летний цикл подготовки подразделяют на несколько макроциклов (2-3-4-5) и в каждом из них выделяют подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

При много цикловом построении годичного цикла тренировок часто используют варианты, получившие название "сдвоенного", "строеного" и т.д. циклов. В таких случаях переходные периоды между первым, вторым, третьим и т.д. макроциклами не планируются, а соревновательный период одного макроцикла плавно переходит в подготовительный период следующего.

Годовой рекомендуемый объем тренировочных и соревновательных нагрузок разделен на месяцы. В свою очередь, каждый месячный тренировочный цикл подразделяется на недельные циклы, в которых, исходя из задач, решаемых на данном этапе, определяются основные средства подготовки и время на проведение каждого тренировочного занятия, при этом обязательно предусматривается чередование больших, средних и малых нагрузок. Волнообразность нагрузки, как в недельных, так и в месячных тренировочных циклах обеспечивает более полное восстановление организма спортсмена, предупреждает переутомление. По окончании месячного цикла проводится анализ проделанной тренировочной работы за этот период, по результатам которого выявляются просчеты и недостатки в планировании данного этапа подготовки, определяются и оцениваются физические возможности каждого спортсмена и т. д.

Исходя из выводов, сделанных в результате проведенного анализа работы в прошедшем месячном цикле, составляется план на следующий месяц. Если план на предстоящий месяц был составлен, то вносятся соответствующие коррективы (изменения) в их содержание, при этом обязательно должна сохраняться динамика повышения объема и интенсивности нагрузки соответственно задачам физической подготовки.

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

Таблица 9

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап НП		Учебно-тренировочный этап (этап СС)		Этап ССМ	Этап ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	17-22

3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-40	33-40	30-35	30-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	4-16	10-25	18-27	22-30	26-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико – биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, развитие и укрепление опорно-двигательного аппарата и общей выносливости. Задачи ОФП реализуются средствами других видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами. Задачи бокса – общее физическое воспитание и оздоровление, а также расширение функциональных, двигательных возможностей и укрепление опорно-двигательного аппарата.

В рамках ОФП на этапах начальной подготовки, тренировочном используются различные виды ходьбы, беговые перемещения, строевые упражнения, элементы легкой атлетики, прикладные и гимнастические упражнения, подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (СФП) Специальная физическая подготовка в традиционном обучении боксу направлена на проявление и развитие технико-тактической подготовленности, специальных физических качеств (силы, гибкости, ловкости, выносливости и быстроты) занимающихся во время учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных состязаниях, а также аттестаций на технические уровни.

Техническая аттестация служит одним из мощнейших стимулов (мотиваций) для многолетнего занятия боксом. Этот стимул побуждает занимающегося не только физически развиваться и совершенствовать тело, но и развивать другие качества и способности человека, что повышает представление о природных и общечеловеческих ценностях, развивает мозг и совершенствует сознание.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и для местного, локального воздействия, как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая спортсменами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для восстановления функций организма и т.д.

Техническая подготовка - спортивная техника в единоборствах (ударных) направлена на повышение эффективности движений при максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение скорости, точности в экстремальных условиях спортивного поединка.

Обучение различным составляющим арсенала техники бокса:

- техника ударов руками
- техника защитных действий

Рекомендуется проводить параллельно, в среднем поровну распределяя время на изучение программного материала по каждой из составляющих в пределах недельного микроцикла.

Работу на снарядах следует включать в занятие после определенного закрепления навыков правильного нанесения ударов, поскольку в противном случае ошибки в технике получат прочное закрепление.

Различают общую и специальную техническую подготовку. Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта.

Задачи общей технической подготовки:

- увеличить диапазон двигательных умений и навыков
- овладеть техникой упражнения, применяемых в качестве средств ОФП.

Задачи специальной технической подготовки:

- сформировать знания о технике спортивных действий.
- разработать индивидуальные формы техники движений,
- соответствующие возможностям спортсмена.
- сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях.
- преобразовать и обновить формы техники.

Тактическая подготовка - это искусство применения техники бокса в поединке с учетом индивидуальных морально-волевых и физических возможностей спортсмена. Также под тактикой понимается теория и практика подготовки и ведения поединка, способы и приемы, выбранные для конкретного боя.

Главной задачей тактики является наиболее целесообразное использование своих сил и возможностей для победы над противником. В процессе тактической подготовки решаются основные и частные задачи. Основные задачи: – приобретение тактических знаний и умений; – формирование тактического мышления; – совершенствование технико-тактических навыков; – постоянное их обновление для достижения эффекта неожиданности.

К частным задачам тактической подготовки относятся:

- создание благоприятной ситуации;
- умение рационально расходовать силы;
- умение разгадать намерения противника;
- умение скрыть свои намерения;
- быстрая оценка ситуации и мгновенная реакция на нее;
- реализация своего преимущества в нужный момент и т. д.

Средства тактики – это все технические приемы бокса, а также различные способы их выполнения. В зависимости от характера бойца и его действий в поединке различают активную или пассивную тактику. Активная тактика – это навязывание своих действий в бою, давление на противника. Такой поединок характеризует высокая плотность, быстрый темп, что требует хорошей физической и технической подготовки, умения мобилизовать все силы в нужный момент, а также способности к самостоятельному принятию решений. Такая тактика характерна для более опытных бойцов.

Пассивная тактика, или работа вторым номером, может иметь разные причины. Это может быть спланированное, умышленное предоставление инициативы противнику, чтобы в нужный момент провести контратаку или поймать соперника на ошибке. Кроме того, некоторым спортсменам в силу особенностей психики проще воспринимать обстановку и эффективно действовать именно при работе вторым номером. Однако часто пассивная тактика означает слабую техническую подготовку бойца, а также неумение мобилизовать свои силы и организовать бой. В таком случае можно рассчитывать только на ошибки противника.

Для овладения тактическими приемами в боксе требуются хорошие знания базовой техники, так как она дает представление о траекториях, силе, скоростях и последовательности тех или иных ударов, о возможных передвижениях и их направлении, скорости, последовательности.

В то же время начальные тактические навыки, простейшие приемы должны изучаться уже на начальном этапе подготовки.

Для повышения тактического мастерства боксеру необходимы следующие умения:

- правильно оценить противника;
- передвигаться и маневрировать на месте;
- менять ритм поединка;
- выбирать соответствующие ситуациям дистанции;
- своевременно концентрироваться и расслабляться;
- правильно распределять внимание;
- быстро перемещаться в нужном направлении;
- применять различные финты, уклоны, нырки и т. п.;
- правильно выбрать тактику защиты.

Оценка противника включает ориентировочную оценку психофизиологических параметров (рост, масса, особенности телосложения, особенности темперамента), оценку психологического настроя до начала боя, а также анализ уровня технико-тактической подготовки в процессе поединка, что позволяет сделать соответствующие тактические выводы.

Большое значение в поединке имеет умение передвигаться и маневрировать. Подвижность и быстрая работа ног являются важнейшим условием быстроты ударов. Спортсмен, постоянно находясь в движении, за счет легкой работы ног, корпуса и рук начинает удар значительно резче и неожиданней для противника, чем из статической позиции; кроме того, такие движения позволяют переходить к финтам.

Точность и сила нанесения ударов зависит от умения правильно оценить дистанцию. Дистанция, с которой противник (по вашим представлениям) не может достать вас простым ударом или ударом с под шагом (или с другим видом короткого перемещения), а вы способны нанести удар, сделав резкое передвижение вперед,

называется вашей боевой дистанцией. Эта дистанция, если она у вас больше, чем у соперника, позволяет выигрывать во времени и вследствие этого навязывать свои условия боя. Чем выше скорость маневра и быстрее удар, тем больше боевая дистанция.

Часто во время поединка спортсмены сильно напряжены. Это является следствием недостаточного овладения техническими приемами или форсирования действий за счет волевых усилий. Бесполезное напряжение мышц равносильно тормозу. Во всех возможных ситуациях надо тренировать ощущение расслабленности, так как в этом случае мышцы при необходимости сокращаются быстрее. Концентрация (напряжение мышц в совокупности с определенным психоэмоциональным всплеском) при нанесении ударов (или при защите) должна быть кратковременной, мощной и только в конечной фазе движения.

В поединке вырабатывается привычка постоянно удерживать внимание на сопернике, чтобы мгновенно определять его уязвимые точки. Необходимо умение отвлекать внимание противника, т. е. использовать разнообразные обманные финты, маневры, ложные атаки и т. д. Ничто так не дезориентирует противника, как разнообразие в атаке и обороне. При этом снижается и ваша собственная физическая нагрузка (так как происходит более равномерное распределение нагрузки между мышцами). Для повышения вероятности успеха в атаке и сведения до минимума опасности контратак проводите разнообразные финты и обманные маневры, изменяйте свой ритм и нарушайте ритм работы противника, применяйте постоянно изменяющиеся приемы атаки, защиты и контратаки, используйте различные виды передвижения и стойки.

Как правило, в атаке можно применять только те технические действия, которые хорошо отработаны. Многообразие комбинаций возможно при сочетании нескольких хорошо отработанных технических действий, особенно с различными передвижениями и при различном ритме. Ритм уже напрямую связан с применением финтов, которые играют в поединке большую роль.

Теоретическая подготовка. Специальные знания систематически проверяются тренером при помощи контрольных бесед во время практических тренировочных занятий, для чего выделяется время (5-10 мин).

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки занимающихся.

Психологическая подготовка подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности как тренировочного, так и соревновательного процессов.

Психологическая подготовка включает формирование, развитие и совершенствование психических процессов, индивидуальных и личностных особенностей, необходимых для успешной деятельности спортсменов и команд, с целью достижения наивысшего спортивного результата.

Психологическая подготовка в спорте является одним из компонентов целостной спортивной подготовки, в рамках которой она находится во взаимодействии с физической, специальной, технической и тактической.

Общей психологической подготовкой - называется психологическая подготовка к соревнованиям, которая осуществляется заблаговременно.

Специальной психологической подготовкой называется непосредственная подготовка перед конкретным соревнованием.

Между общей и специальной психологической подготовкой могут проводиться специальные мероприятия, цель которых - коррекция психических состояний спортсмена на заключительном этапе подготовки к соревнованиям. Они могут быть также дополнением к ранее проведенной работе или уточнением ее.

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс»

Таблица 10

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовк и		Учебно- тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершен ствования спортивного мастерства	Этап высшег о спортив ного мастерс тва
		До года	Свы ше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (чел)					
		10	10	8	8	6	6
			ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	12	15	27	58
1.	Общая теоретическая подготовка	4	4	5	13	34	44
1.1.	История спорта	1	1	1	1	1	1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, реакция на физическую нагрузку	1	1	2	2	2	2
1.3.	Спортивная гигиена, контроль	1	1	1	1	1	1
1.4.	Специфика спортивной тренировки	1	1	1	9	30	40
2.	Специальная теоретическая подготовка	2	2	2	5	8	8
2.1.	Правила и терминология соревнований	1	1	1	3	3	3

2.2.	Антидопинг в спорте	1	1	1	2	5	5
3.	Психологическая подготовка	6	9	20	40	60	60
	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА	222	297	493	774	938	1136
4.	Физическая подготовка	137	178	223	307	352	373
4.1.	Общая физическая подготовка	105	131	114	125	125	124
4.2.	Специальная физическая подготовка	32	47	109	182	227	249
5.	Специальная подготовка	78	110	233	400	481	588
5.1.	Техническая подготовка	70	100	208	275	354	375
5.2.	Тактическая подготовка	8	10	25	125	127	213
6.	Контрольно – переводные испытания	3	5	8	10	20	40
7.	Соревновательная деятельность	0	0	11	25	42	50
8.	Инструкторская практика	0	0	5	9	11	13
9.	Судейская практика	0	0	5	8	10	12
10.	Восстановительные мероприятия	2	2	6	9	12	50
11.	Медицинское обследование	2	2	2	6	10	10
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД		234	312	520	832	1040	1248

**Годовой план – график распределения тренировочных часов
для этапа совершенствования спортивного мастерства на 2023 год
по виду спорта «бокс»**

Таблица 11

№ п/п	месяцы	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	март	Апр.	май	июнь	июль	Авг.	Сент.	Октябрь	Ноябрь	декабрь	Всего
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		5	5	4	13	3	10	10	10	6	15	6	15	102
1.	Общая теоретическая подготовка	ОТП	4	3	4	3	3	0	0	0	5	5	4	3	34
1.1.	История спорта										1				1
1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, реакция на физическую нагрузку											2			2
1.3.	Спортивная гигиена, контроль		1												1
1.4.	Специфика спортивной тренировки		3	3	4	3	3				4	3	4	3	30
2.	Специальная теоретическая подготовка	СТП	1	2	0	0	0	0	0	0	1	0	2	2	8
2.1.	Правила и терминология соревнований			1							1		1		3

2.2.	Антидопинг в спорте		1	1									1	2	5
3.	Психологическая подготовка	ПП				10		10	10	10		10		10	60
	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		75	75	76	87	77	70	90	70	74	85	74	85	938
4.	Физическая подготовка		25	23	19	35	24	33	53	32	22	28	21	37	352
4.1.	Общая физическая подготовка	ОФП	6	4		16	5	15	34	13	3	9	2	18	125
4.2.	Специальная физическая подготовка	СФП	19	19	19	19	19	18	19	19	19	19	19	19	227
5.	Специальная подготовка		41	41	41	41	41	37	37	38	41	41	41	41	481
5.1.	Техническая подготовка	ТехП	30	30	30	30	30	28	28	28	30	30	30	30	354
5.2.	Тактическая подготовка	ТП	11	11	11	11	11	9	9	10	11	11	11	11	127
6.	Контрольно – переводные испытания	КПИ,Т	2	2	2	2	3				3	2	2	2	20
7.	Соревновательная деятельность	СД	4	5	5	5	4				5	5	5	4	42

8.	Инструкторская практика	ИнПр	2		2		2				2		2	1	11
9.	Судейская практика	СудПр		2		2	2					2	2		10
10.	Восстановительные мероприятия	ВМ	1	2	2	2	1				1	2	1		12
11.	Медицинское обследование	МО			5							5			10
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД			80	80	80	100	80	80	100	80	80	100	80	100	1040

Годовой план – график распределения тренировочных часов для тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет по виду спорта «бокс»

Таблица 12

№ п/п	месяцы	Сокращение в журнал	Янв.	Фев.	март	Апр.	май	июнь	июль	Авг.	Сент.	Октябрь	Ноябрь	декабрь	Всего
	ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		3	5	0	4	3	0	0	0	3	3	2	4	27
1.	Общая теоретическая подготовка	ОТП		2			1				1	1			5
1.1.	История спорта										1				1

1.2.	Краткие сведения о строении и функциях организма человека, реакция на физическую нагрузку				1			1							2
1.3.	Спортивная гигиена, контроль						1								1
1.4.	Специфика спортивной тренировки										1				1
2.	Специальная теоретическая подготовка	СТП	1	1											2
2.1.	Правила и терминология соревнований		1												1
2.2.	Антидопинг в спорте			1											1
3.	Психологическая подготовка	ПП	2	2		4	2				2	2	2	4	20
	ПРАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА		37	35	40	46	37	40	50	40	37	47	38	46	493
4.	Физическая подготовка		14	8	11	20	15	22	32	22	16	25	14	24	223
4.1.	Общая физическая подготовка	ОФП	6		3	10	5	12	22	12	6	16	6	16	114

4.2.	Специальная физическая подготовка	СФП	8	8	8	10	10	10	10	10	10	9	8	8	109
5.	Специальная подготовка		22	22	22	23	18	18	18	18	18	18	18	18	233
5.1.	Техническая подготовка	ТехП	20	20	20	20	16	16	16	16	16	16	16	16	208
5.2.	Тактическая подготовка	ТП	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	25
6.	Контрольно – переводные испытания	КПИ,Т		2	2								2	2	8
7.	Соревновательная деятельность	СД	1	2	2	1	1				1	1	1	1	11
8.	Инструкторская практика	ИнПр			1		1				1		1	1	5
9.	Судейская практика	СудПр		1		1	1					1	1		5
10.	Восстановительные мероприятия	ВМ			1	1	1				1	1	1		6
11.	Медицинское обследование	МО			1							1			2
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ В ГОД			40	40	40	50	40	40	50	40	40	50	40	50	520

2.5.Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется в ОГБУ ДО ОСШ «Конас» на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

В ходе осуществления воспитательной работы следует использовать следующие формы:

- утверждение почетного звания «наставник» для опытных спортсменов школы для оказания помощи в подготовке и воспитании более юных спортсменов; внедрение форм поощрения за успехи подопечных как в спортивной, так и в общественной жизни;
- ведение единого ритуала торжественного приема новых спортсменов и проводов выпускников школ;
- постоянный контроль за воспитательной работой в группах с ежегодным заслушиванием на педагогическом совете школы;
- создание «Летописи славы» школы в виде альбома с фотографиями и сведениями о выдающихся достижениях спортсменов;
- активное привлечение новых учащихся к общественным мероприятиям с конкретными поручениями и контролем за их выполнением;
- участие всего коллектива школы в подведении итогов воспитательной и культурно-массовой работы в конце каждого года и составления нового плана на следующий год;
- культурно-массовые мероприятия (посещение театров, выставочных залов, соревнований по различным видам спорта, встречи с известными спортсменами, болельщиками, спортивными организациями, просмотр кинофильмов, чтение книг, знакомство со спортивными достопримечательностями и др.).

Календарный план воспитательной работы приведен ниже в таблице № 13.

Таблица 13

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;	В течение года

		- 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; - Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком. - Проведение процедуры взвешивания участников соревнований. - Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. - Ведение протоколов соревнований. - Выполнение функции руководителя ковра на соревнованиях среди младших юношей.	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - Овладение принятой во всестилевом каратэ терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями. - Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять. - Занимающиеся обучаются вместе с тренером проводить разминку, заключительную часть тренировочного занятия. - Занимающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими занимающимися, помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании	В течение года

		отдельных упражнений и приемов. - 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.	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; - повышение информированности обучающихся в области здоровьесбережения в соответствии с возрастом; - повышение уровня компетентности тренеров-преподавателей и родителей по вопросам здоровьесбережения; - повышение мотивации к ведению здорового образа жизни.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией,	В течение года

	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)	реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

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

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется ОГБУ ДО ОСШ «Конас» на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика.

В план мероприятий, включаются мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми

(должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля, разработка и реализация информационно-образовательной программы профилактики использования допинга среди спортсменов, издание информационно-образовательных и справочных материалов, создание и запуск справочной службы по антидопингу «Внимание, допинг!», разработка системы эффективного применения продуктов функционального спортивного питания и не допинговых средств восстановления и повышения работоспособности спортсменов, организация и проведение семинаров для спортсменов и тренеров, участие в региональных и всероссийских конференциях по борьбе с допингом в спорте.

Антидопинговые мероприятия проводятся в соответствии со следующими документами:

Всемирным антидопинговым кодексом;

Антидопинговыми правилами Российской Федерации;

Договорами и соглашениями между ВХЛ и РУСАДА.

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

Таблица 14

Этап спортивно й подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания

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

		антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»		обеспечение в субъекте Российской Федерации
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации

3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бокс»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

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 (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

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

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

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности спортсменов и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам. Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется четыре формы контроля: оперативный, текущий, этапный и итоговый.

Предварительный контроль проводится обычно в начале тренировочного года. Он предназначен для изучения состава занимающихся (состояние здоровья, физическая подготовленность, спортивная квалификация) и определения готовности занимающихся к предстоящим занятиям (к усвоению нового материала или выполнению нормативных требований программы). Данные такого контроля позволяют уточнить задачи, средства и методы их решения.

Оперативный контроль предназначен для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль за оперативным состоянием занимающихся (например, за

готовностью к выполнению очередного упражнения, и т.п.) осуществляется по таким показателям, как дыхание, работоспособность, самочувствие, ЧСС и т.п. Данные оперативного контроля позволяют оперативно регулировать динамику нагрузки на занятии.

Текущий контроль проводится для определения реакции организма занимающихся на нагрузку после занятия. С его помощью определяют время восстановления работоспособности занимающихся после разных (по величине, направленности) физических нагрузок. Данные текущего состояния занимающихся служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величины физических нагрузок в них.

Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа, выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Итоговый контроль проводится в конце тренировочного года для определения успешности выполнения годового плана-графика тренировочного процесса, степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса физического воспитания и его составляющих. Данные итогового контроля (состояние здоровья занимающихся, успешность выполнения ими зачетных требований и нормативов, уровень спортивных результатов и т.п.) являются основой для планирования тренировочной работы в дальнейшем.

Аттестация в спорте представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся. Контрольные занятия обеспечивают текущий контроль, промежуточную и итоговую информацию об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по годам и этапам спортивной подготовки.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, тактической подготовки лиц, проходящих в Организации спортивную подготовку по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

Обязательное контрольное тестирование включает:

нормативы по общей и специальной физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «каратэ».

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

Таблица 15

№ п/п	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольные тесты	протокол	Форма, разработанная ОГБУ ДО ОСШ «Конас» и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя

2.	Медико-биологические исследования	Заключения	Выдается Заключения медицинским центром по всем видам исследования
3.	Собеседования	Протокол Комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года или полугодий
4.	Переводные нормативы	Протокол	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) до трех лет, не имеющих спортивных разрядов
5.	Просмотровые сборы	Заключение тренера, Комиссии	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом
6.	Другие	устанавливаются ОГБУ ДО ОСШ «Конас» самостоятельно	

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

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

Таблица 16

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более
			7.1	7.3
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин,с	не более	не более
			7.21	7.45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	не менее
			8	4
1.4.		см	не менее	не менее

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	не более
			10.5	10.8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			122	117
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	не более
			6.3	6.5
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	не более
			6.20	6.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	не менее
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	не менее
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	не менее
			-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+2	+4
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	не более
			9.7	10.1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			142	130
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	не менее
			18	12
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
3.1.	Бег на 60 м	м	не менее	не менее
			11.1	11.5
3.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	не более
			8.30	9.10

3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	не менее
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	не менее
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	не менее
			-	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее
			+3	+5
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	не более
			9.2	9.6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	не менее
			147	132
3.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	не менее
			23	15
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях.Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	не менее
			7	6

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

Таблица 17

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
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
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.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8.5	8.9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			27	19
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не менее	
			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
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162

2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			40	35
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			35	21
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
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	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			41	37
3.9.	Кросс на 3000 м (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			-	17,35
3.10.	Кросс на 5000 м (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			25,00	-
3.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	17
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			30	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			27,00	28,00
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо.	Количество раз	не менее	
			26	23

	Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с			
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	Количество раз	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»,		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,		

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

Таблица 18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
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	25
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			13	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	
			+11	+15

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)			
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	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	
			13,4	15,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			-	9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин,с	не более	
			12,40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			42	30
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			15	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Кросс на 3000 м (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			-	16,30
2.10.	Кросс на 5000 м (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			23.30	-
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	
			-	10,50

3.3.	Бег на 3000 м	мин,с	не более	
			12,15	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	190
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			50	44
3.9.	Кросс на 3000 м (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			-	16,10
3.10.	Кросс на 5000 м (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			23,00	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 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.	Количество раз	не менее	
			303	297

	Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин			
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

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

Таблица 19

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			-	9,45
1.3.	Бег на 3000 м	мин,с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			48	38
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			16	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			51	45
1.9.	Кросс на 3000 м (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			-	16.05
1.10.		мин,с	не более	

	Кросс на 5000 м (бег по пересеченной местности)		23.00	-
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин,с	не более	
			-	9,40
2.3.	Бег на 3000 м	мин,с	не более	
			12,0	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			16	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			51	45
2.9.	Кросс на 3000 м (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			-	16,00
2.10.	Кросс на 5000 м (бег по пересеченной местности)	мин,с	не более	
			22.50	-
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Челночный бег 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			24,00	25,00
3.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.	Количество раз	не менее	
			10	7
3.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх.	Количество раз	не менее	
			10	7

	Вернуться в исходное положение.			
3.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	Количество раз	не менее	
			32	30
3.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	Количество раз	не менее	
			321	315
4. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «мастер спорта России»			

4.РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

4.1.Программный материал для учебно – тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно – тематический план.

Планы проведения тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Теоретическая подготовка

Немаловажное значение в тренировочном процессе спортсменов занимает теоретическая подготовка. При проведении теоретической подготовки на всех этапах следует учитывать возраст обучающихся и излагать материал в доступной им форме. В ходе теоретических занятий и бесед следует рекомендовать литературу для чтения об истории развития вида спорта, воспоминания известных спортсменов, учебные пособия по обучению и начальной тренировке по боксу, спортивные журналы и энциклопедии для детей и т.п. Весьма полезен коллективный просмотр и обсуждение телевизионных передач и статей в периодических изданиях на спортивную тематику, а также получение спортивной информации с помощью современных мультимедийных пособий и источников в Интернете.

Вводное занятие

История спортивной школы, достижения и традиции. Бокс как вид спорта. Права и обязанности учащегося спортивной школы. Школьные традиции. Лучшие достижения учащихся отделения бокса. Традиции бокса в городе и области. Правила поведения в спортивной школе. Правила поведения на тренировочном занятии. Правила поведения в спортивном зале. Инструктаж по технике безопасности при занятии боксом.

Физическая культура и спорт в РФ

Понятие о физической культуре и спорте. Спорт и его роль в обществе, развитие современного спорта. Спорт как средство воспитания характера, укрепление здоровья человека. Органы управления физкультурным движением, организация работы федерации бокса. Конкретные примеры улучшения показателей быстроты, силы, ловкости у юных боксеров, приступивших к тренировкам в прошлом году. Перспективы роста этих показателей у новичков через год занятий.

Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс. ЕВСК по боксу, требования, нормы и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий. Почетные звания и спортивные разряды. Федерация бокса России. Правила соревнований по боксу.

История развития бокса в России и за рубежом

История развития бокса в России и за рубежом. Выдающиеся боксеры прошлого и настоящего. Успехи российского бокса на международной арене, традиции бокса в городе и области. Участие советских и российских боксеров на Олимпийских играх и первенствах мира. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы. Всероссийские соревнования по боксу.

Техника безопасности при занятиях боксом

Причины, вызывающие травматизм при занятиях спортом и боксом. Профилактика

травматизма: требования к местам проведения занятий, инвентарю, одежде, обуви. Требования техники безопасности на тренировочном занятии. Меры обеспечения безопасности во время соревнований.

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм человека

Общее представление о строении тела человека, его тканях, органах и физиологических системах. Основные сведения об опорно-двигательной, пищеварительной, нервной, кровеносной, дыхательной, выделительной, эндокринной, иммунной системах. Возрастные изменения показатели развития (рост, вес, окружности головы, туловища). Влияние физических упражнений на организм. Понятия об утомлении и переутомлении. Субъективные и объективные признаки утомления. Восстановительные мероприятия в спорте. Активный отдых.

Здоровый образ жизни, режим дня, гигиена, закаливание и питание спортсменов

Составляющие здорового образа жизни. Понятие о гигиене и санитарии при занятиях спортом. Общие гигиенические требования к режиму дня, питанию, отдыху, одежде и обуви, сну. Режим дня школьников, занимающихся спортом. Гигиенические основы закаливания. Средства закаливания и методика их применения. Питание. Понятие об основном обмене и энергетических тратах при физических нагрузках. Питьевой режим. Контроль за весом тела. Основы профилактики инфекционных заболеваний. Вредные привычки и их профилактика. Режим дня в период соревнований.

Спортивная тренировка как основная форма подготовки спортсменов

Тренировка как непрерывный педагогический процесс формирования и совершенствования двигательных навыков, воспитания физических качеств, повышения уровня функциональных возможностей организма. Периодизация тренировочного процесса боксеров. Структура и содержание: микроциклов, мезоциклов, макроциклов. Задачи и средства подготовки по периодам и этапам подготовки. Принципы спортивной тренировки. Средства и методы спортивной тренировки. Виды подготовки боксеров: физическая (общая и специальная), технико-тактическая, психологическая. Взаимосвязь между физической и технико-тактической подготовкой боксеров. Воспитание волевых качеств спортсмена. Тренированность. Функциональные изменения, обеспечивающие повышение работоспособности. Нагрузка и отдых как компоненты тренировочного процесса. Характеристика двигательных умений и навыков, закономерности их формирования. Основные волевые качества, их воспитание. Понятие о психологической подготовке спортсменов. Содержание специальной психологической подготовки. Методические приемы, обеспечивающие психическую готовность к соревнованиям. Регуляция уровня эмоционального возбуждения перед боем.

Основы техники и тактики бокса, спортивная терминология

Основные спортивные термины, применяемые в процессе занятий боксом. Определение понятий. Роль спортивной техники в боксе. Задачи, содержание, методика технической подготовки в процессе спортивного мастерства. Основное содержание тактики и тактической подготовки.

Врачебный контроль и самоконтроль спортсмена

Основные понятия о врачебном контроле. Медицинский допуск к занятиям спортом. Медицинские осмотры: необходимость, периодичность. Временное ограничение спортивных нагрузок после перенесенных заболеваний. Профилактика травм и заболеваний. Физические упражнения как средство профилактики нарушения осанки.

Основные способы контроля и самоконтроля за физической нагрузкой. Показатели самоконтроля: сон, аппетит, вес. Дневник самоконтроля Понятие об утомлении и переутомлении. Условия допуска к соревнованиям.

Установка перед соревнованиями и разбор проведенных боев

Виды и уровни соревнований. Сведения о противнике: тактике ведения поединка, его слабые и сильные стороны. Тактический план предстоящих соревнований. Разбор проведенных поединков. Анализ поединков, положительные и отрицательные моменты в ходе соревнований. Причины успеха или поражения. Проявление морально-волевых качеств.

Правила соревнований по боксу, места занятий, оборудование, инвентарь

Виды соревнований. Значение, задачи соревнований, порядок их организации. Положение о соревнованиях. Правила соревнований и их организация. Обязанности и права участников соревнований. Правила поведения на соревнованиях. Экипировка и спортивная форма боксера, правила ухода за ними. Место для проведения занятий и соревнований по боксу. Оборудование и тренажеры. Уход за спортивным оборудованием и инвентарем.

Программный материал по ОФП (для всех этапов подготовки).

Общеподготовительная подготовка на всех этапах тренировочного процесса должна включать комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

Строевые упражнения: Действия в строю на месте и в движении, построения, расчет, рапорт, приветствие, повороты, перестроения, перемена направления движения, остановки во время движения, движение шагом и бегом. Переходы с бега на шаг, с шага на бег, изменение скорости движения.

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с отягощениями, спиной вперед, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Гимнастические упражнения без предметов: упражнения для мышц рук и плечевого пояса, туловища, ног, упражнения на расслабление, дыхательные упражнения.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса: отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.

Общеразвивающие упражнения для мышц туловища: наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных исходных положений, с различным положением рук и ног.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног: махи вперед-назад, в стороны из различных исходных положений, выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением.

Общеразвивающие упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой.

Общеразвивающие упражнения с сопротивлением: парные и групповые в различных исходных положениях, с использованием резиновых амортизаторов.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);

- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных исходных положений, перешагивание, выкруты);

- с набивными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной.

- с отягощениями - прыжки и выпрыгивания, подскоки, приседания, ходьба выпадами с гантелями, гириями.

Программный материал по СФП для всех этапов спортивной подготовки

Упражнения с боксерским мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом - два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками - тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

Упражнения с настенной подушкой используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения с пневматической грушей. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу).

Упражнения с боксерскими лапами. В упражнениях с лапами боксер вырабатывает точность удара, быстроту, чувство дистанции и решает с тренером отдельные тактические задачи. С помощью лап совершенствуются встречные и ответные контрудары. Также с помощью лап можно совершенствовать технику защит, уклонов, нырков. С помощью лап решаются такие тактические задачи, как моделирование возможных действий противника, умение противопоставить им свои боевые действия.

Этап начальной подготовки

Основная цель тренировки: овладение основами техники бокса.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие учащихся;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике бокса.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- развитие координации;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мечей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники бокса;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Программный материал по СФП для этапа начальной подготовки

- Упражнения в ударах по боксерским снарядам.
- Упражнения со скакалкой.
- Упражнения с набивными мячами.
- Удары с отягощением.
- Бой с тенью.
- Имитация боксерской техники.

Технико-тактическая подготовка

Программный материал этапа начальной подготовки:

1. Положение кулака.
2. Боевая стойка.
3. Передвижения в боевой стойке.
4. Прямые удары левой и правой в голову.
5. Прямые удары в туловище (одиночные, двойные и серии).
6. Боковые удары в голову и защита от них.
5. Защита от прямых ударов.
6. Защита подставкой.
7. Защита сведением рук.
8. Защита уклонами.
9. Боевые дистанции.
10. Комбинации из 3-4 прямых ударов.
11. Контратаки одиночными ударами.

Специфика тренировки в боксе предполагает уже на начальных этапах подготовки изучение множества технических приемов. Техника любого из боксёрских приёмов характеризуется способом построения частей данного действия. Основа техники – это совокупность относительно неизменных, необходимых и достаточных для решения двигательных задач частей действий. Эти части называются звеньями основы техники. Так, основы техники прямого удара правой в голову составляют: а) перемещение тела в направлении удара; б) поворот туловища с права на лево; в) ударное движение правой руки. Удар не получится, если хоть одно из этих звеньев спортсменом не выполняется. При обучении технике какого-либо действия на ведущем звене внимание заостряется больше всего. Детали техники – это второстепенные особенности действия, не нарушающие его основного механизма. На этапе начальной подготовки тренер должен большое внимание уделять изучению основных положений типовой техники (удары, защиты, передвижения). Большое значение в формировании структуры движений удара имеют специальные упражнения из учебной фронтальной стойки боксера, которые ускоряют процесс обучения технике защит, способствуют развитию общей координации. При изучении основных ударов необходимо больше уделять внимания технике прямого удара левой в голову и туловище, так как прямой удар является основным в боксе. Его преимущества заключаются в краткости пути удара, в скорости действий и точности, в сохранности защитного положения при ударе от встречных и контратакующих действий противника.

К деталям техники прямого удара правой в голову относятся: а) положение головы во время удара; б) положение левой руки; в) быстрота возврата в исходное положение. Детали техники могут видоизменяться в зависимости от условий и целей применения данного действия и от индивидуальных особенностей занимающихся.

Также на начальном этапе подготовки боксеров необходимо уделять особое внимание подготовительным действиям. Среди подготовительных действий в боксе выделяют:

передвижения - боксёрский шаг, вышагивание, челночное передвижение, мелкие боксёрские шаги, семенящие шаги, подскоки;

обманные движения (финты): финты показа руками, финты–передвижение, финты туловищем.

Уже на начальных этапах спортивной подготовки боксеры должны иметь представление о специальном техническом арсенале, в который входят следующие боевые действия: атакующие действия (удары), защитные действия (приемы защиты) и подготовительные действия.

Атакующие действия (удары) сводятся к следующим видам: прямой удар левой в голову, прямой левой в туловище, прямой правой в голову, прямой правой в туловище, снизу левой в голову, снизу правой в голову, снизу левой в туловище, снизу правой в туловище, сбоку левой в голову, сбоку правой в голову, сбоку левой в туловище, сбоку правой в туловище.

Защитные действия (приёмы защиты) сводятся к следующим видам: защита руками (подставка ладони, предплечья, локтя, плеча левой или правой руки, отбив «подбив» кулаком, предплечьем левой или правой руки, накладка ладони, предплечья левой или правой руки), защита передвижением (шаг назад-влево-вправо, шаг с поворотом туловища влево-вправо), защита движением туловища (уклон влево, вправо, назад (отклон), нырок).

По мере того, как будут усвоены одиночные удары, следует их изучать в сочетании с двойными и серийными ударами. Изучая любой удар, необходимо одновременно изучать и все способы защиты от него. Каждый изученный удар и защита от него должны быть закреплены в условном и вольном боях.

Условный бой является основным упражнением боксера в учебно-тренировочном процессе. В условном бою изучаются и совершенствуются удары, защиты, методические приемы, ограниченные действиями одного боксера (атаковать может только один боксер, другой – может лишь защищаться), т.е. условный бой ведется исключительно по заданию тренера.

Вольный бой должен быть продолжением основной части занятия по совершенствованию техники и тактики бокса. В вольных боях должны решаться определенные тактические задачи: бой против боксеров с наступательной тактикой, бой против боксеров, придерживающихся дистанции дальнего или ближнего боя, бой против физически сильного боксера - «нокаутера», бой против левши, против боксера - «темповика». Упражнения в вольных боях способствуют развитию навыков ведения боя с боксерами различной специализации. Перед вольным боем тренер дает каждому боксеру различные задания: боксеру высокого роста дается задание использовать преимущество длинных рук, боксеру низкого роста дается задание уходить от прямых ударов, теснить противника к канатам, навязывать ему ближний бой.

Основные виды ударов. *Прямой удар левой в голову* наиболее часто используется в процессе боя и применяется, как правило на дальней дистанции. Прямой удар левой выполняется как с места, из боевой стойки, когда расположение ног практически не меняется, так и с передвижениями в разные стороны, когда изменяется расположение ног и всего тела относительно противника. Из боевой стойки прямой левой в голову может наноситься: а) только рукой и сохранением первоначального распределения веса; б) только рукой и с переносом большей части веса на правую ногу; в) рукой с участием веса путем переноса дополнительного веса на левую ногу. Разучивание прямого левой в голову лучше всего начинать перед зеркалом, используя первый способ, когда удар наносится только рукой с сохранением первоначального распределения веса на ногах. Займите боевую стойку строго против зеркала. Прямой левой в голову выполняется за счет выпрямления левой руки, когда левый локоть поднимается снизу-вверх вслед за

движением левого кулака вперёд по кратчайшей траектории до полного выпрямления левой руки в локтевом сгибе. Удар заканчивается, когда локоть достигает максимальной верхней точки, обеспечивая полное выпрямление руки. Выполняя удар и наблюдая за движением левого кулака в зеркало, следите за тем, чтобы кулак, двигаясь вперед, ни на мгновение не дал вам возможности увидеть свой подбородок. То же самое должно происходить, когда кулак двигается назад. После удара кулак возвращается обратно по той же траектории, по которой двигался вперед при выполнении удара. При нанесении удара левой левое плечо приподнимается полностью, прикрывая подбородок с левой стороны, одновременно правый кулак защищает подбородок с правой стороны. Прямой удар левой в голову с шагом вперёд. Прямой левой с шагом вперёд выполняется с целью сокращения дистанции в случае, когда расстояние до противника не даёт возможности нанесения точного удара, либо, когда необходимо нанести сильный удар. Находясь в боевой стойке, боксёр срывает левый кулак вперед, сразу же вслед за его движением левая нога незначительно отрывается от пола и делает резкий шаг вперед за счет толчка правой ногой. Как только левая нога, сделав шаг вперед, касается пола, к ней подтягивается правая нога на расстояние, которое занимали ноги относительно друг друга до нанесения удара. Подтягивание правой ноги к левой начинается с движением левого кулака назад после выполнения удара и завершается в момент, когда левый кулак занимает исходное положение. Прямой удар левой в голову с шагом назад. Прямой левой в голову с шагом назад используется как встречный удар и применяется обычно для того, чтобы остановить атаку противника либо удержать противника на дистанции. Выполнение прямого удара левой (движение левого кулака вперед) из стойки начинается одновременно с выполнением шага правой ногой назад. Удар левой завершается в тот самый момент, когда правая нога, сделав шаг назад, касается пола носком. Удар левой наносится одновременно с постановкой правой ноги на пол. Комбинация из двух прямых левой в голову с шагом вперёд и с шагом назад довольно часто используется в процессе боя и потому рекомендуется для разучивания и отработки на тренировках. Из боевой левосторонней стойки, выполняя прямой левой в голову, делаем шаг вперёд. Удар заканчивается (наносится по противнику) одновременно с постановкой левой ноги на пол. Подтягивая правую ногу к левой, боксёр возвращает левую руку в исходное положение и занимает стойку. Как только левая рука вернулась в исходное положение после удара, без промедления выполняется второй удар левой рукой одновременно с движением правой ноги назад. Этот второй удар наносится по противнику в момент касания правой ногой пола при ее движении назад. С движением левой руки назад левая нога подтягивается к правой ноге, и обе ноги занимают положение, которое занимали относительно друг друга до выполнения первого удара.

Прямой удар правой в голову относится к числу наиболее сильных ударов, поскольку выполняется более сильной правой рукой и при его нанесении боксёр обычно стремится вложить в него большую часть своего веса. Чаще всего прямой правой выполняется вслед за прямым левой, однако им можно как начинать, так и завершать атаку, встречать и останавливать противника, использовать в серии ударов. Выполнение удара начинается с резкого срыва правого кулака из исходного положения, обычно от подбородка. Одновременно с движением правого кулака выполняется толчок правой ногой и движение туловища вперед справа налево. Левая нога, разворачиваясь носком в сторону нанесения удара, становится на всю стопу, принимая на себя полный вес тела, что способствует значительному увеличению силы удара. Правая нога полностью

освобождается от веса тела, правая пятка высоко приподнимается над полом, а правый носок с нанесением удара вкручивается вовнутрь так, что при завершении удара нацелен на левый носок. Прямой правой в голову может наноситься с места, но чаще всего прямой правой выполняется с шагом (или подшагом) левой ногой вперёд, либо со скачком вперёд. Скачок выполняется за счет толчка правой ногой. Сила толчка определяет длину скачка. Удар начинается одновременно с толчком правой ногой и завершается чуть раньше приземления на левую ногу или одновременно с приземлением на левую ногу. Позиция тела при нанесении скачкового удара точно такая же, что и позиция при нанесении удара с места. В момент нанесения прямого удара правой рукой левый кулак занимает положение у подбородка слева, защищая его с левой стороны, и левый локоть прижимается к туловищу, а плечо правой руки, приподнимаясь, прикрывает подбородок справа. Удар заканчивается полным выпрямлением правой руки и переносом всего веса тела на левую ногу. Возвращение в стойку после нанесения удара выполняется движением, обратным нанесению удара, то есть правый кулак начинает движение назад по той же траектории, по которой он двигался вперед, а часть веса одновременно возвращается на правую ногу, и занимает исходная стойка. Прямой правой в голову с подшагом вперед левой ногой используется, как правило, в момент начала или завершения атаки либо просто как одиночный удар-выпад. Прямой удар правой в голову с отшагом назад используется как встречный удар и применяется в основном для того, чтобы остановить атаку противника, предварительно разорвав дистанцию с ним. Непосредственно перед выполнением удара боксер из стойки делает правой ногой шаг назад. Выполнение удара начинается одновременно с подтягиванием левой ноги к правой на расстояние, равное ширине плеч. С движением правого кулака вперед выполняется резкий поворот туловища и таза справа налево с целью значительно усилить удар правой. Происходит полный перенос веса тела на левую ногу. Удар заканчивается одновременно с постановкой левой ноги на пол и полным переносом веса на левую ногу. В момент нанесения удара расстояние от левой пятки до правого носка равно примерно ширине плеч, и правый носок нацелен на левый носок, что наблюдается при необходимом повороте таза. После нанесения удара следует занять стойку вращением на носках слева направо, а затем, сделав шаг вперед, вернуться в исходное положение.

Основные виды защиты. Основные виды защиты в боксе: 1) уходом; 2) подставкой; 3) отбивом; 4) уклоном; 5) нырком.

Защита уходом предусматривает такие действия со стороны боксёра, которые дают ему возможность используя перемещения, защитить себя от нанесения ударов со стороны противника. Защита уходом объединяет в себе перемещения: назад, вправо-назад, влево-назад, вправо, влево, вправо-вперед, влево-вперед. Защита уходом может быть использована практически против любого удара: прямого, бокового, снизу. К защите уходом следует отнести и выпады, выполняемые влево-вперед и вправо-вперед. Независимо от того, в какую сторону выполняется уход (шаг или выпад), боксер всегда сохраняет расстояние между ногами, соответствующее расстоянию ног в боевой левосторонней стойке.

Защита подставкой предусматривает такие действия со стороны боксера, при которых он защищает себя, подставляя под удар (удары) противника определенные части своего тела, что не вызывает у него особых болевых ощущений и не приносит очков его противнику. Для защиты подставкой боксер может использовать ладонь

(раскрытую или сжатую в кулак), плечо, предплечье. Подставкой можно защищаться на всех дистанциях. Под прямые удары в голову всегда следует подставлять только правую ладонь (для левши — левую), независимо от того, какой рукой (левой или правой) противник наносит удар. Подставкой плеча можно защищаться как от боковых, так и от прямых ударов, направленных в голову. Под боковой удар правой рукой подставляется левое плечо, под боковой удар левой рукой подставляется правое плечо. Преимущество защиты подставкой заключается в том, что, используя ее, боксер сохраняет прежнюю дистанцию для нанесения ответных ударов свободной рукой.

Защита отбивом предусматривает такие действия со стороны боксера, когда он, не перемещаясь и не меняя положения своего туловища, воздействует своей рукой на наносящую удар руку противника с целью изменения направления ее удара, что обеспечивает ему своеобразную защиту. Отбив выполняется раскрытой или сжатой в кулак ладонью, или предплечьем по кулаку или предплечью противника. Отбив может выполняться как левой, так и правой рукой, в основном против прямых ударов. Отбивы выполняются влево, вправо, вверх, вниз. При выполнении отбивов влево или вправо движение отбивающей руки лучше дополнять разворотом туловища в направлении отбива, что способствует усилению мощи отбива.

Защита уклоном применяется в основном от ударов прямых и снизу, направленных в голову. Защита уклоном предусматривает такие действия со стороны боксера, когда он убирает свою голову из-под удара (ударов) противника, используя наклоны своего туловища назад, вправо-вперед, влево-вперед, влево-назад, вправо-назад, вправо-влево. При выполнении уклонов боксер не отходит с линии атаки противника, и его ноги не меняют своего первоначального положения. От прямых ударов левой можно уклоняться как вправо-вперед, так и влево-вперед, но безопаснее вправо-вперед. От прямых ударов правой можно уклоняться как вправо, так и влево. Уклоны вправо-вперед и влево-вперед, как правило, выполняются со встречными ударами в голову и в туловище. При уклоне вправо встречный удар в голову или туловище противника выполняется левой рукой. При уклоне влево встречный удар в голову или туловище противника выполняется правой рукой.

Защита нырком. Нырок представляет собой основную защиту от боковых ударов, направленных в голову. Нырок выглядит как своеобразное приседание с незначительным наклоном туловища вперед и сочетается с переносом веса тела с одной ноги на другую. Основная задача при выполнении нырка состоит в том, что, убирая голову из-под удара противника движением туловища вниз и в сторону от удара, следует пропустить удар противника над головой, а затем движением туловища вверх выпрямиться за рукой противника, наносившей удар. При защите нырком возможно нанесение двух видов контрударов: ударов снизу и боковых ударов.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

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

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся;

•совершенствование скоростно-силовой, технической подготовки спортсменов, формирование основных навыков, присущих избранному виду спорта;

•создание интереса к избранному виду спорта.

Основные средства тренировки: 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; 5) подвижные и спортивные игры; 6) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах).

Программный материал по СФП для тренировочного этапа:

- Упражнения на снарядах.
- Упражнения с кувалдой.
- Упражнения со скакалкой.
- Бой с тенью.
- Упражнения с теннисными мячами.
- Упражнения с набивными мячами.
- Упражнения с отягощением.
- Имитация боксерской техники.

Программный материал тренировочного этапа:

1. Повторение и дальнейшее совершенствование отдельных технико-тактических действий и противодействий дальней и средней дистанции.

2. Удары снизу и защиты от них.

3. Удары сбоку и защиты от них.

4. Комбинации ударов (простые).

5. Комбинации ударов (сложные).

6. Защиты.

7. Передвижения.

8. Ближний бой. Вход, выход. Развитие.

9. Защита сближением.

10. Простые атаки и контратаки. Повторные атаки.

11. Сложные атаки.

12. Условные бои.

13. Вольные бои и спарринги.

14. Индивидуальная отработка различных комбинаций.

Боксёры тренировочного этапа изучают и совершенствуют различные удары и их сочетания.

При совершенствовании защитных действий решаются следующие задачи:

- изучение и совершенствование всего арсенала защитных действий;
- обеспечение надёжности защит подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. быстрый переход от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

- умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная атака;
- умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

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, дифференцирование их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

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

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

Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работы в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Этап углубленной спортивной специализации является базовым для выбора будущей направленности спортсмена, на котором боксеры овладевают техникой ближнего боя, дальнего боя, боя на средней дистанции.

Ведение *ближнего боя* является эффективным оружием боксера. К основным тактическим действиям ближнего боя относятся: ложные удары (финты), обманные действия (руками, туловищем) с целью раскрытия слабых мест соперника, развитие наступательных и оборонительных действий; использование ближнего боя для развития собственной атаки длинными сериями ударов в туловище и голову; ведение контратакующих действий в ближнем бою с целью утомить и ослабить сопротивление противника.

Техника боя на ближней дистанции имеет две основные разновидности: 1) техника боксера, стремящегося нанести сильный удар; 2) техника боксера, стремящегося нанести большое количество легких ударов.

Легкие слитные удары необходимо наносить часто и быстро. Поэтому для техники этих ударов характерен совсем не большой разворот туловища. Удары наносятся с помощью мышц плечевого пояса, плеча и предплечья. Сильные удары выполняются при активном участии мышц ног, туловища и плечевого пояса. Существует две основные боевые стойки – атакующая и контратакующая.

Атакующая стойка, группированная: ноги согнуты в коленях, почти вся ступня касается пола, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки согнуты в локтях и опущены вниз, слегка прижаты к туловищу. Боксеры, находясь в позиции, не касаются головами друг друга и не сковывают движений. Руки остаются свободными, и боксер может наносить удары и выполнять защиту. Тактически эту позицию применяют для того, чтобы захватить инициативу и первым нанести серии ударов в ближнем бою, опережая защиту противника.

Контратакующая стойка: туловище слегка согнуто в пояснице и наклонено вперед, ноги находятся на ширине плеч, ступни параллельны, вес тела перенесен на левую ногу. Находясь в контратакующей стойке, боксёры касаются друг друга головами (у левого плеча). Руки в локтях согнуты под острым углом, приподняты, локти прижаты к туловищу, мышцы тела не напряжены. Ноги в коленях несколько согнуты, почти вся ступня находится на полу. Такая позиция позволяет боксеру отдохнуть от проведения собственных атак и защищаться от активных действий противника. Пользуясь ею, боксер может выбрать подходящий момент для контратаки. При контратакующей стойке боксер борется за внутреннее положение рук в позиции противника. Это позволит наносить удары в туловище и в голову. Чтобы занять такое положение в ближнем бою, боксер накладывает кисти рук или предплечья на плечи и предплечья противника, стремительно нанося вслед за этим удары снизу в туловище, а затем в голову.

Примерные упражнения в ударах на ближней дистанции: короткие легкие одиночные удары боковые и снизу без поворота, с помощью участия мышц плечевого пояса; короткие резкие одиночные удары боковые снизу (с резким поворотом туловища и плеч, не отрывая руки от туловища; удары снизу в туловище с поворотом; «рубящий» боковой удар правой в голову с помощью мышц ног и плечевого пояса); двойные легкие удары (сочетание боковых и ударов снизу); двойные удары (сочетание легких ударов, а также лёгких ударов с резкими).

Примерные упражнения в технике защиты на ближней дистанции: защита подставками в сочетании с уклонами, защита блокированием, сочетание защиты подставками с защитой блокированием, «клинч» – сковывание противника, навязывающего ближний бой (для этого боксёр накладывает предплечья на локти и плечи противника и прижимается к нему выпрямленным туловищем, мешая наносить удары, затем вводит прямые руки снизу под руки противника и разводит их вперед-вверх и в стороны).

Примерные упражнения в технике атакующих и контратакующих действий на ближней дистанции. Атаки и контратаки подготавливаются с помощью маневрирования, ложных действий. Вход в ближнюю дистанцию осуществляется: во время собственной атаки, во время своей встречной или ответной контратаки. В бою боксёр попадает в ближнюю дистанцию с дальней или со средней. Маневрируя на дальней дистанции, он сразу стремительно входит в ближнюю, где атакует или контратакует противника. Боксёр может войти с дальней дистанции в ближнюю постепенно, после предварительного проведения ударов на средней дистанции. Бой на ближней дистанции ведётся с помощью маневрирования, защиты, одиночных, двойных и серийных ударов.

Выход из ближнего боя осуществляется: с помощью накладывания кистей рук на плечи противника и неожиданного выхода – шаг назад правой ногой, а для боксёра-левши – левой ногой; с помощью защиты нырком от бокового удара правой в голову и шага левой ногой влево; если противник стремится возобновить ближний бой, то, чтобы остановить его, боксер наносит встречные удары, с помощью защиты нырком от бокового удара левой в голову и шага вправо правой ногой, при этом боксер вытягивает левую руку в сторону противника, чтобы остановить его продвижение; с помощью прямых ударов левой в голову и шагом назад правой ногой; с помощью серий коротких прямых ударов правой в голову и шагом назад правой ногой.

Техника боя на дальней дистанции. Примерные упражнения в ударах на дальней дистанции: лёгкий прямой удар левой в голову (удар наносится без переноса веса тела

на левую ногу, в ударе участвуют в основном мышцы руки); резкий удар левой в голову (удар наносится после переноса веса тела на левую, толчковую, ногу); лёгкий прямой удар правой в голову (удар выполняется без значительного переноса веса тела на левую ногу, толчковая нога до конца удара – правая, в ударе участвуют в основном мышцы руки); резкий прямой удар правой в голову (удар наносится как встречный при маневрировании боксера вперед или назад, мгновенно при появлении цели, в ударе участвуют мышцы ног, туловища, плечевого пояса, предплечья); прямые удары на отходах (удары выполняются при маневрировании вперед или назад); резкий боковой удар левой в голову со «скачком» (проводится при уклоне влево, перенося вес тела на левую ногу, затем с толчком левой ноги наносится удар левой, при этом одновременно левая нога выдвигается вперед, а правая ставится на ее место, вес тела в момент удара несколько смещается на правую ногу); двойной удар – лёгкий боковой удар левой со «скачком» и короткий, резкий прямой правой в голову (при проведении двойного удара, боковой левой может наноситься «подсечка», т.е. левая нога начинает двигаться вперед только после того, как ее место займет правая нога); резкий боковой удар левой в голову под шаг правой ноги (удар наносится после предварительного переноса веса тела на левую, толчковую ногу, в момент удара правая нога ставится вперёд-вправо); двойной удар – лёгкий боковой удар левой под шаг правой ноги и резкий короткий прямой удар правой в голову с шагом левой вперёд-влево.

Примерные упражнения в защитах на дальней дистанции: защита отклонами – назад, влево и вправо (без отходов); защита шагами – назад влево и вправо (без поворота туловища); защита шагами – назад, влево и вправо с поворотами туловища («сайд-степы»); защита в сочетании отклонов с шагами – назад, влево и вправо без поворота туловища; защита в сочетании отклонов с шагами – назад, влево и вправо с поворотом туловища (так называемые сайд-степы).

Примерные упражнения в технике атакующих действий: подготовка атаки – маневрированием, ложными действиями; атака одиночными, двойными, повторными и серийными ударами; защита от контратаки противника, во время собственной атаки (при подготовке атаки, в момент атаки и после нее).

Выход из боя, примерные упражнения в технике контратакующих действий: подготовка контратаки – маневрированием, ложными действиями; ответная контратака при защитах отходами, уклонами, подставками, контратака проводится одиночными, двойными и серийными ударами, развивается контратака как с продвижением вперёд, так и назад; встречная контратака выполняется одиночными, двойными и серийными ударами.

Техника боя на средней дистанции также имеет два варианта. Это техника боксёров – «нокаутёров», для которых характерна фронтальная стойка, опущенные руки, сильные, резкие удары с двух рук и техника боксёров – «темповиков», для которых характерна собранная стойка, серийные, автоматизированные и избирательные удары с большой частотой, удары не очень сильные, без резкого поворота туловища, слитный переход от ударов к защитам и обратно.

Примерные упражнения в ударах на средней дистанции: короткий резкий прямой удар правой рукой в голову наносится за счёт мощного поворота туловища, рука движется вместе с туловищем, и удар наносится в момент фронтального положения туловища; короткий резкий прямой удар правой рукой в голову при активном участии мышц ног и плечевого пояса («рубящий»); короткий легкий удар правой рукой в голову

и туловище, с незначительным переносом веса тела на левую ногу; длинный резкий удар снизу левой в голову и туловище при помощи мощного поворота туловища, при активном участии мышц ног; длинный резкий удар снизу правой в голову и туловища при помощи мощного поворота туловища, при активном участии мышц ног; длинный легкий удар снизу левой рукой в голову и туловище; длинный легкий удар снизу правой рукой в голову и туловище; боковые одиночные удары резкие и легкие в голову и туловище; двойные удары из сочетания лёгких и резких прямых, боковых и ударов снизу (резкий удар наносится в конце серии), из сочетаний лёгких ударов.

Примерные упражнения в технике в атакующих и контратакующих действиях: для подготовки атаки и контратаки применяются: маневрирование и ложные действия; вход в среднюю дистанцию осуществляется во время собственной атаки, во время атаки противника с помощью ответной контратаки, встречной контратаки; бой на средней дистанции ведется с помощью маневрирования на средней дистанции, защит, одиночных, двойных и серийных ударов; выход на средней дистанции применяется после успешной атаки или контратаки, после защиты от ударов противника.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ) и этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)

На этапах обучения в группах ЭССМ и ЭВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

На данных этапах тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

Наряду с практической частью в процессе спортивной подготовки предусматривается теоретическая подготовка. Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а также в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой. Теоретическая подготовка является одним из компонентов мастерства боксера и требует большой и длительной работы. Современный спортсмен должен не просто выполнять задания, которые дает ему тренер, а давать всем своим действиям если не научное, то теоретическое обоснование, анализировать свои индивидуальные особенности и возможности их развития, делать правильные выводы. Тренеру нужно научить занимающихся самостоятельно повышать свой интеллектуально-теоретический уровень, наиболее объективно давать оценку своим действиям при различных ситуациях. Чем выше уровень теоретической подготовки боксера, тем активнее он применяет полученные знания в практике своей спортивной тренировки, тем больше у него возможностей для достижения стабильных результатов.

Программный материал для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

1. Совершенствование изученных технико-тактических приемов.
2. Доведение выполнения изученных приёмов до высокого уровня автоматизации.

3. Совершенствование различных вариантов ударов и защит от них.

Для роста мастерства спортсмена основную роль играет индивидуальная работа с ним. Для того, чтобы правильно решать задачу совершенствования отдельного боксёра, тренер должен постоянно наблюдать за ним, всесторонне оценивать его технику и тактику. Чтобы детально выяснить личные особенности, характеризующие каждого боксёра, необходимо применять условные, а также вольные бои. В тренировочных боях и в соревнованиях тренер, наблюдая за боксёром и выявляя личные особенности каждого, выясняет на какой дистанции боксёр действует более свободно, уверенно и активно, где ему больше всего удастся применить свои приёмы, какими ударами и защитами предпочитает пользоваться боксёр, какие именно приемы удаются ему лучше других, какая боевая манера более свойственна данному боксёру, успешнее пользуется он атаками или контратаками, на дальней или же средней дистанциях, одиночными, двойными ударами или серией ударов, какими психологическими особенностями отличается боксер: активен ли он, достаточно ли смел, хладнокровен или излишне возбужден во время боя и т.д. Только с помощью анализа условных и вольных боёв, также боёв на соревнованиях (общей координации движений, уровня физической подготовленности, особенностей физических и психологических качеств и т.п.) тренер подробно составляет для себя характеристики боксёров и изменяет направление, в котором ему следует работать над формированием или совершенствованием индивидуальной боевой манеры каждого боксёра. В соответствии с этим строится индивидуальный план обучения и тренировки боксёра. В ходе занятий может оказаться, что какие-то разделы программы будут усвоены быстрее, чем предполагалось, а на других придётся задержаться больше. Составленные тренером, на основе наблюдений, индивидуальные планы спортивной подготовки боксёров не являются неизменными и окончательными. Получая в процессе дальнейшей работы новые данные, отмечая новые черты, появившиеся в поведении, технике и тактике боксёров во время боя, тренер ставит перед ними новые задачи и полностью изменяет общее направление, работы с тем или другим боксёром. Таким образом, одна из задач тренеров на этом этапе подготовки боксёров состоит в том, чтобы на основе выявления их физических, психологических и технико-тактических особенностей определить конкретное направление совершенствования тренирующихся. Неоднократно разъясняя основы техники и показывая её, тренер добивается от боксёра не только умения правильно повторять показанное, но и умения объяснить любую деталь совершенствуемого приёма. Вначале упражнения выполняются под наблюдением тренера и сопровождаются необходимыми разъяснениями и указаниями; позже, когда боксёр усвоит структуру движения, он может упражняться и самостоятельно. Боксёр должен многократно повторять совершенствуемое движение вначале в равномерном небыстром темпе, затем, ускоряя его, до максимальных быстрых движений, но, не напрягаясь при этом, наконец, в заданном или произвольно изменяемом темпе, изменять условия, в которых выполняется или с которыми сочетается прием. Упражнения следует повторять из занятия в занятие в течение длительного периода времени. Затем это же упражнение необходимо неоднократно применять (т.е. повторять) в изменяющихся условиях условного и вольного боев. Совершенствование техники проходит в определённой последовательности при постепенном увеличении трудности упражнений. Так, овладевая ударами, боксёр вначале совершенствует общую структуру движений в упражнениях с лапами, со снарядами, а также с партнёром. Затем условия постепенно

усложняют. Сопротивление партнёра, вначале элементарное, постепенно усиливается: вначале партнёр применяет только защиту, затем он дополняет защитные действия контратаками. Наконец, боксёры упражняются в бою, в котором партнёр вначале оказывает (по заданию) боксёру слабое противодействие, а позже активное. Всё это делается для того, чтобы закрепить правильную структуру движений, умение своевременно выполнять их, умение избирать удобные моменты для удара и правильно рассчитывать дистанцию и время. Постепенно, от занятия к занятию, пользуясь такой последовательностью в упражнениях, боксёры переходят к применению изучаемых действий в вольном бою. Если же в усложнённых условиях движение искажается, становится неправильным или боксёр утрачивает чувство времени и дистанции, нужно возвратиться к предыдущим упражнениям в более простых условиях и с менее быстрым темпом. Для закрепления того или иного приёма применяют упражнение, в котором партнёр слабо сопротивляется, упражнения с более слабым партнёром, упражнения с постоянным (в определённые периоды) партнёром в привычных условиях, упражнения с более сильным партнёром, упражнения со сменой партнёров (разнообразные условия). Построенный таким образом процесс совершенствования даёт положительные результаты. Главное внимание при первоначальном совершенствовании боксёров следует уделять передвижениям, ударам и защитам. Нужно научить боксёра наносить удары и защищаться, не напрягая те мышцы, которые не должны участвовать в работе, научить быстро переходить от одного характера работы к другому. Боксёр излишне напрягает мышцы в основном при нанесении ударов, особенно серий ударов. Это объясняется тем, что в ударе активно участвуют почти все группы мышц, а при нанесении серий ударов их необходимо быстро координировать. Излишне напрягаясь при нанесении ударов, боксёр, кроме того, «задерживает» дыхание, что приводит к быстрому утомлению. Излишнее напряжение неработающих мышц связано с неправильной координацией ударных движений, из-за неумения использовать инерцию поступательного и вращательного движения. На первом этапе совершенствования боксёров-разрядников следует давать общие (разнообразные) технические и тактические задания для всей группы и индивидуальные (ограниченные) задания каждому боксёру. Различный технический и тактический материал (общий для всей группы) должен быть широко использован в процессе совершенствования боксёра, поскольку частая смена заданий и их разнообразие делают занятия интересными, расширяют кругозор боксёров. Разнообразные комбинации, применяемые в бою, улучшают специфическую координацию движений спортсмена, вырабатывают правильную форму ударов, защит и их сочетаний, «обогащают» боксёра техническими и тактическими средствами. Однако несмотря на то, что обучаемым предлагают достаточно разнообразные технические и тактические приёмы, хорошо усваиваются лишь те приёмы, которые больше соответствуют индивидуальным особенностям боксёра. У спортсмена начинает формироваться определённая боевая манера. Как только у боксёра выявятся индивидуальные черты, общие задания необходимо сочетать с индивидуальными, направленными на выработку и совершенствование определённой, свойственной данному боксёру, боевой манеры. Выбор методики спортивного совершенствования должен быть подчинён индивидуальным особенностям боксёра, характеру его спортивного мастерства. На втором этапе совершенствования весь последовательно предлагаемый материал (индивидуальные задания) должен быть подчинён тактике, конкретно необходимой данному боксёру для победы.

Совершенствование тактики – это совершенствование тактических действий, тактики проведения приёма и тактики ведения боя. Совершенствование боксёров-разрядников проводится с помощью общих (разнообразных) технических и тактических заданий для всей группы и индивидуальных (ограниченных) заданий каждому боксёру. Не все разнообразные технические и тактические приёмы, комбинации усваиваются боксёрами одинаково и не все приёмы применяются ими в условиях тренировочного и соревновательного боев. Однако разучивать и совершенствовать разнообразные комбинации необходимо. Это улучшает специфическую координацию движений, вырабатывает правильную форму ударов, защит и их сочетаний, обогащает боксёра техническими и тактическими средствами. Выбор определённых средств даёт возможность боксёру совершенствоваться в избранных действиях. Действия и темп современного боя значительно увеличились, что требует от боксёра высокого совершенства техники, тактики, большой скорости движений и реакций, восприятия и мышления. Технические действия и тактические приёмы эффективны лишь в том случае, если боксёр их проводит быстро. На ринге необходимо мгновенно принимать или изменять те или иные тактические решения. Всё это вынуждает боксёра отрабатывать и шлифовать в процессе тренировки лишь определённые приёмы и действия, свойственные его индивидуальности, добиваясь их качественного исполнения. Совершенствование в тактике невозможно без одновременного развития быстроты, ловкости, выносливости, внимания, реакции, боевого мышления, воли. Техника, тактика, физические и психологические качества должны быть взаимосвязаны. На этапе совершенствования мастерства некоторые боксёры, развив свои боевые качества и тактическое мышление (преимущественно боксёры контратакующей манеры ведения боя), несмотря на ограниченность средств техники, имеют возможность применять эти средства в поединке и побеждать за счёт тактического мастерства (компенсация техники качествами и развитым тактическим мышлением). Большинство же боксёров добиваются успеха, побеждая одних противников, однако, встречаясь с другими, они не могут их победить или одерживают победу в изнурительном бою. Это объясняется ограниченностью боевых действий, а, следовательно, и тактических возможностей. Только разносторонние боевые средства на всех трёх дистанциях дают возможность тактически правильно и разнообразно вести бой с любым противником. Поэтому дальнейшее индивидуализированное совершенствование тактики боксёра должно идти не только по пути совершенствования качественной стороны техники и тактики, которыми уже владеет боксёр, но и по пути совершенствования нового круга действий. Для искусной победы необходимо уметь преодолевать сопротивление различных противников на той или иной дистанции боя, пользуясь самыми разнообразными подготовительными, защитными, атакующими и контратакующими действиями.

Режим тренировочной работы. Тренировочные занятия в спортивной школе проводятся в соответствии с учебным планом, рассчитанным на 52 недели тренировочного процесса.

Продолжительность одного занятия для учебных групп составляет:

- на этапе начальной подготовки – 1-2 часа;
- на тренировочном этапе – не более 3-х часов;
- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не более 4-х часов.

Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим спортивную подготовку. В группы по виду спорта бокс зачисляются лица, не имеющие медицинских противопоказаний к занятиям избранном видом спорта, предоставившие справку от врача, а также успешно сдавшие контрольные испытания по виду спорта. Зачисление занимающихся на последующие этапы спортивной подготовки осуществляется после прохождения углубленного медицинского осмотра, выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, по результатам выступления на соревнованиях, присвоения спортивных разрядов, званий. Возрастные требования к занимающимся, проходящим спортивную подготовку, для зачисления на этапы спортивной подготовки устанавливаются федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс (спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год).

Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. Для обеспечения тренировочного процесса необходимо наличие материально-технической базы: тренировочный спортивный зал, тренажерный зал, раздевалки и душевые, медицинский пункт объекта спорта, оборудование и спортивный инвентарь, установленные федеральным стандартом по виду спорта бокс. Обеспечение оборудованием, спортивным инвентарем, спортивной экипировкой, необходимыми для прохождения спортивной подготовки осуществляется в соответствии нормами, установленными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс.

4.2. Учебно – тематический план

Примерный учебно – тематический план

Таблица 20

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	≈ 120/180		

	История возникновения вида спорта и его развитие	$\approx 13/20$	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	$\approx 13/20$	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	$\approx 13/20$	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	$\approx 13/20$	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	$\approx 13/20$	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
	...	...	...	...
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание

				волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении

				высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	$\approx 60/106$	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	...	...	...	...
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈ 1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.

	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности

	функциональное и структурное ядро спорта			спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительн ые средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно- тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико- биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
	...	...		...
Этап высшего спортивного мастерства	Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	≈ 600		

	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.
	Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система

				спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления:

			питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно- тренировочных мероприятий
	...	...	...

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» по спортивным дисциплинам «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования» (далее «бокс»), а также спортивным дисциплинам вида спорта «бокс», содержащим в своем наименовании слова «кулачный бой» (далее «кулачный бой»), основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки

проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

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

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

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

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

- при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;

- при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс»

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры): наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала; наличие раздевалок, душевых; наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238); обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 19); обеспечение спортивной экипировкой (таблица 20); обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Таблица 21

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
4.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
5.	Гонг боксерский электронный	штук	1
6.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
7.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
8.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
9.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
10.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6

11.	Канат спортивный	штук	2
12.	Лапы боксерские	пар	3
13.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	4
15.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	24
16.	Мешок боксерский (120 м)	штук	3
17.	Мешок боксерский (140 м)	штук	3
18.	Мешок боксерский (160 м)	штук	3
19.	Мешок боксерский электронный	штук	3
20.	Мяч баскетбольный	штук	2
21.	Мяч волейбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Мяч футбольный	штук	2
25.	Насос универсальный с иглой	штук	1
26.	Палка гимнастическая	штук	10
27.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
28.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
29.	Платформа для груши пневматической	штук	3
30.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
31.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
32.	Подушка боксерская настенная	штук	2
33.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
34.	Полусфера гимнастическая	штук	3
35.	Ринг боксерский	комплект	1
36.	Секундомер механический	штук	2
37.	Секундомер электронный	штук	1
38.	Скакалка гимнастическая	штук	15
39.	Скамейка гимнастическая	штук	5
40.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
41.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
42.	Стенка гимнастическая	штук	6
43.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
44.	Татами из пенополиэтилена «досянг» (25 мм х 1 х 1 м)	штук	20
45.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
46.	Урна - плевательница	штук	2
47.	Часы информационные	штук	1
48.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1
49.	Эспандер ленточный	штук	10
50.	Эспандер ручной	штук	10

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 22

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество 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 соревновательные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские соревновательные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на занимающегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

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

6.2. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс»

ОГБУ ДО ОСШ «Конас», реализующее дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «бокс», обеспечивает соблюдение требований к кадровым условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 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), приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «квалификационные характеристики должностей работников образования».

Подготовка квалифицированных тренеров - преподавателей представляет собой совокупность мероприятий, которые направлены на систематическое получение и повышение квалификации, отвечающей текущим и перспективным целям ОГБУ ДО ОСШ «Конас» и обеспечивающей соответствие требований, предъявляемых рабочим местом к способностям тренера-преподавателя.

Тренерский состав находится в постоянно изменяющихся условиях работы: систематический рост спортивных результатов, корректировка правил соревнований, новый спортивный инвентарь и т.д. Всё это настоятельно требует регулярного совершенствования профессиональной квалификации. ОГБУ ДО ОСШ «Конас» обеспечивает непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей. Не реже чем через 4 года тренерско-педагогический состав ОСШ направляется на повышение квалификации, кроме этого тренерский состав принимает участие в различных семинарах, конференциях, учебно – тренировочных инструкторских сборах различного уровня. Проводят открытые занятия, мастер – классы и другие мероприятия способствующие непрерывному профессиональному обучению.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной

специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

6.3. Информационно - методические условия реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс»

Информационное обеспечение деятельности ОГБУ ДО ОСШ «Конас» – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства ОГБУ ДО ОСШ «Конас» с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

6.4. Календарный учебный график на учебно-тренировочный год

Календарный учебный график на учебно-тренировочный год

Дата начала учебно-тренировочного года	01 января
Дата окончания учебно-тренировочного года	31 декабря
Период работы приемной комиссии, формирование учебно-тренировочных групп	с 01 сентября по 31 октября
Промежуточная аттестация	с мая по сентябрь
Текущий контроль успеваемости	в течении учебного года
Учебно-тренировочные занятия	Согласно утвержденному расписанию
Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)	По назначению (согласно единому календарному плану)
Углубленное медицинское обследование и текущий медицинский контроль	В течении учебно-тренировочного года согласно графику ГБУЗ «Челябинский областной врачебно-физкультурный диспансер»
Участие в соревнованиях	Согласно утвержденному календарю спортивных мероприятий
Даты и место проведения летней оздоровительной кампании	В соответствии с реестром организаций отдыха и оздоровления детей
Выходные и праздничные дни	Праздничные и выходные дни – в соответствии с Постановлением Правительства РФ

Список литературных источников

1. Гаськов А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров / А.В. Гаськов // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. – Издербаш: Дом печати, 2007. – 144 с.
2. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.
3. Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.
4. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев: Air Land, Перун, 1995. – 312 с., ил.
5. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений Викторович Калмыков; [Росс. гос. акад. физ. культ.]. – М., 1996. – 54 с.
6. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт-Центр, 2000. – 21 с.
7. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000. – 34 с.
8. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров–юношей (15-16 лет) и взрослых боксеров. – Отечественная школа бокса / Карпенко В.Ю., Киселев В.А. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.
10. Киселев В.А. Анализ показателей нагрузки соревновательного поединка высококвалифицированных боксеров. – Отечественная школа бокса / Киселев В.А., Хромов Н.Д. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.
11. Киселев В.А. Исследование соревновательной деятельности юных боксеров 15-16 лет / Киселев В.А., Подливаев Б.А., Ву Дык Тхинь, Павлов Н.В. // Актуальные проблемы спортивных единоборств / Под общ. ред. проф. Б.А. Подливаева, проф. И.Д. Свищева. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – Вып. 5.
12. Клещев В.Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса): автореф.

дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Клещев Вадим Николаевич; [НИИ прикладной и педагогической психологии АПН СССР]. – М., 1984. – 21 с.

13. Кургузов Г.В. Количественные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменениями формулы боя / Г.В. Кургузов // Научные труды ВНИИФК 1999 г. / Под ред. С.Д. Неверковича, В.Г. Никитушкина, Б.Н. Шустина. – М., 2000.

14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические основы спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.: ил.

15. (102)Никифоров Ю.Б. Некоторые особенности развития современного бокса / Ю.Б. Никифоров, Г.Ф. Васильев, М.А. Овакян // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худатов. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

16. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с., ил.

17. Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования/ В.И. Филимонов – М.: НСАН, 2001. – 400 с.

18. Федеральный закон «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» в части регулирования спорта высших достижений и профессионального спорта» от 22 ноября 2016 года № 296-ФЗ.

19. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04 декабря 2007 года №329-ФЗ.

20. Приказ Минспорта от 09 февраля 2021 года № 62 «Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс».

21. Приказ Минспорта от 27 декабря 2013г. № 1125 «Особенности организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта».

22. Приказ Минспорта России от 09.08.2016 г. № 947 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».

23. Атилов, А.А. Школа бокса для начинающих/А.А. Атилов. - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2005. - 77с.

24. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских спортивных школ олимпийского резерва[Текст]/А.О. Акопян и др. – 2-е изд., стереотип. – М.: Советский спорт, 2007. – 72с.

25. Воловичев, А.Л. «Школа мужества» методические рекомендации в помощь тренерам и начинающим боксерам /А.Л. Воловичев. – Белгород, 1991. – 35с.

26. Зуев, В.Н. Спортивный арбитр: Учебное пособие/В.Н. Зуев. - М.: Советский спорт, 2004. – 65с.

27. Иванов, И.И. «Уроки бокса» методическое пособие/И.И. Иванов – 2-е издание, исправленное и дополненное. – М.: Военное издательство министерства обороны СССР, 1973. – 71с.

28. Лихачев, А.Г. «Тактико-техническое совершенствование боксера» методические рекомендации для студентов всех курсов и специальностей, обучающихся

на отделении спортивного совершенствования по боксу/А.Г. Лихачев, О.Ю. Малоземов, Ю.М. Бубенцов. – Екатеринбург: УГЛТУ, 2013. – 39с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»

<http://www.boxing-fbr.ru/> - Федерация бокса РФ

<https://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.chelsport.ru/> - Министерство по физической культуре и спорту Челябинской области

<http://karate.ru/> - Информационный портал о единоборствах

<https://rusada.ru/> - РУСАДА

<http://www.garant.ru> Информационно-правовой портал ГАРАНТ

<https://konas.ru> – Областное государственное бюджетное учреждение «Областная спортивная школа «Конас»

<https://vk.com/konas1988> – Областное государственное бюджетное учреждение «Областная спортивная школа «Конас» - социальная сеть в контакте

<https://ok.ru/group/0000001114823> – Областное государственное бюджетное учреждение «Областная спортивная школа «Конас» - социальная сеть одноклассники