

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Утверждена
приказом Минспорта России
от 22 декабря 2022 г. N 1357

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "Бокс" (далее - Программа) предназначена для реализации образовательных результатов по спортивной подготовке по виду спорта "Бокс" в целях совершенствования материальных требований к спортивной подготовке, совершенствования физической подготовки спортивной подготовки по виду спорта "Бокс", утверждена приказом Минспорта России от 22 декабря 2022 г. N 1357 (далее - ИСГОП)

2. Целью Программы является достижение образовательных результатов в виде совершенствования материальных требований к спортивной подготовке, совершенствования физической подготовки спортивной подготовки по виду спорта "Бокс".



УТВЕРЖДАЮ
Директор
ФБУ ДСРД «Спортивная школа олимпийского резерва»
З.Б. Садулаев
20 ____ г.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "БОКС"

1. Своим содержанием данная спортивная подготовка охватывает все этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Надлежность (категория)
Этап начальной подготовки	2-3	9	1
Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	16	3

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА "БОКС"

4. ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ

Этапы спортивной подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап			
	До трех лет	С трех лет	До трех лет	С трех лет		
Средняя школа	1-2	3-3	1-3	15-15	20-20	14-15
Средняя школа	1-3	1-3	624-724	137-138	10-10-1348	1348-1348

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "бокс" (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "бокс", утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. N 1055¹(далее - ФССП).

2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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

4. ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ:

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

5. ВИДЫ (ФОРМЫ) ОБУЧЕНИЯ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ПРИ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ:

5.1. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ ЗАНЯТИЯ:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия.
- учебно-тренировочные занятия с группой, сформированной с учетом возрастных и гендерных особенностей спортсменов;
- индивидуальные учебно-тренировочные занятия, проводимые согласно учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, команду;
- работа по индивидуальным планам; - учебно-тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и иных мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика; - медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация спортсменов.

Учебно-тренировочные мероприятия

- мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям с участием спортсменов.

Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя. Учебно-тренировочные мероприятия указываются с учетом приложения № 4 к ФССП

5.2. УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ:

- по подготовке к международным спортивным соревнованиям;
- по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;
- по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;
- по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации.

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий)			
		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 спортивным 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 официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные 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 2 учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

5.3. СПОРТИВНЫЕ СОРЕВНОВАНИЯ

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «бокс»							
Контрольные	-	-	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2

6. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды подготовки и иные	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		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	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
4.	Техническая подготовка(%)	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39	30-38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-12	4-18	10-25	18-27	22-30	26-34
6.	Инструкторская практика Судейская практика	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

7. КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ:

№ 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; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых	В течение

	практика	предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	года
2. Здоровьесбережение			
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;	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 государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	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)		
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

8. ПЛАН МЕРОПРИЯТИЙ, НАПРАВЛЕННЫЙ НА ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ ДОПИНГА В СПОРТЕ И БОРЬБУ С НИМ:

Этап подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	1. Собрание Проверка лекарственных препаратов (знакомство с «Запрещенным списком»)	2 раза в год	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Семинар/вебинары: «Права и обязанности спортсменов, принцип строгой ответственности», «Виды нарушений антидопинговых правил», «Применение лекарственных средств, проверка препаратов, риски использования пищевых добавок»	В течение года	Повторение материала по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Семинары/вебинары «Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения» 2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	В течение года	Повторение материала по заявленным темам
Тренеры-преподаватели	1. Семинары/вебинары «Виды нарушений антидопинговых правил, ответственность за их нарушения»	В течение года	Повторение материала по заявленным темам

9. ПЛАНЫ ИНСТРУКТОРСКОЙ И СУДЕЙСКОЙ ПРАКТИКИ

В процессе инструкторской и судейской практики занимающиеся должны овладеть методикой обучения в процессе рассказа и объяснения особенностей выполнения различных физических упражнений; показа различных физических упражнений; проведения подготовительной и заключительной частей урока; приобретения навыков обучения приемам, защитам, контрприемам, комбинациям. Занимающиеся должны научиться составлять конспекты тренировочных занятий и проводить их. Они должны уметь также составить план тренировочного сбора.

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Самостоятельное составление тренировочных занятий для различных частей урока. Принимать участие в судействах на соревнованиях (районного и областного масштаба) в качестве судьи, старшего судьи, рефери, секретаря, работа с протоколами.

Типы занятий: тренировочные, контрольные.

Структура занятий. Формы проведения занятий: с партнёром, без него, на снарядах, с тренером, в учебных боях, соревнованиях. Использование различных методических приёмов при проведении упражнений без партнёра в групповом занятии. Занятия с партнёром.

Организация и методика проведения парных упражнений. Подбор упражнений. Закрепление пройденных приёмов в учебных боях, подбор заданий для учебных поединков. Проведение соревновательных поединков, разбор технических и тактических ошибок, рекомендации по их устранению.

В процессе обучения технике и тактике приемов в боксе, развития функциональных способностей, физических качеств, формирования способности к соревновательной деятельности в кикбоксинге используются различные по содержанию и функциональной направленности упражнения.

Упражнения (средства) обеспечивают усвоение приемов в боксе, способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата спортсмена, развитию вегетативной системы и облегчают усвоение тактико-технических построений в боксе.

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

10. ПЛАН МЕДИЦИНСКИХ, МЕДИКО-БИОЛОГИЧЕСКИХ МЕРОПРИЯТИЙ И ПРИМЕНЕНИЕ ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫХ СРЕДСТВ

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, индивидуальных особенностей спортсмена, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие работоспособности:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе;
- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабления и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное количество тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма юных спортсменов. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

Психологические средства восстановления позволяют снизить напряженности у спортсменов, устранить состояние психической угнетенности или повышенной возбудимости, ускорить восстановление энергозатрат.

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

Основными способами восстановления после физических и психологических нагрузок на этапах являются:

- усиленное, правильно подобранное питание (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- правильно спланированный режим дня (ежедневно, в соответствии с текущими задачами);
- посещение бани (2-4 раза в месяц);
- ручной и автоматизированный массаж, декомпрессионные упражнения (в периоды повышенной нагрузки);
- подвижные игры (в периоды активного отдыха);

Конкретный план, объем и целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

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

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. В остальных случаях следует использовать отдельные локальные средства в начале и в процессе тренировочного занятия. По окончании занятия с малыми или средними нагрузками достаточно применения обычных водных гигиенических процедур. Применение в данном случае полного комплекса восстановительных средств снижает тренировочный эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение и др.)

Стратегия и тактика применения средств восстановления и повышения спортивной работоспособности в подготовке спортсменов зависит от следующих факторов: задач, определенных для выполнения на данном этапе спортивной подготовки; пола, возраста,

спортивной подготовленности, функционального направленности, объема и интенсивности тренировочных нагрузок; готовности к достижению наивысшего спортивного результата.

Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральными стандартами спортивной подготовки. Зачисление в группы тренировочного этапа подготовки проводится на основании заключения о состоянии здоровья от специалистов по лечебной физкультуре и спортивной медицине.

Врачебно-педагогический, психологический и биохимический контроль – это комплексный контроль для получения полной и объективной информации о состоянии здоровья, уровня функциональных и резервных возможностей спортсмена, оценки эффективности системы спортивной подготовки.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

3.1. 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.

3.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "бокс" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта "бокса";
- 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.

3.3. 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.

3.4. 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 выполнить 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.

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

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1	Бег на 30 м	с	Не более		Не более	
			6,2	6,4	-	-
2	Бег на 1000 м	мин. с.	Не более		Не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			10	5	22	13
4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+2	+3	+3	+4
5	Челночный бег 3x10м	с	Не более		Не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			130	120	150	135
7	Метание мяча весом 150г.	м	Не менее		Не менее	
			19	13	24	16

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			Мальчики	девочки	Мальчики	девочки
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более		Не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500м	мин, с	Не более		Не более	
			8,20	8,55	8,05	8,29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее		Не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее		Не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине 90 см	Количество раз	Не менее		Не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее		Не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более		Не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее		Не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150г.	м	Не менее		Не менее	
			24	16	26	18

3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	Не менее		Не менее	
			-	-	7	6

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	Не более	
			8,05	8,29
1.3.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10м	с	Не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150г.	м	Не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	Мин, с	Не более	
			9,40	11,40
2.3.	Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			39	34

2.9.	Метание мяча весом 150г	м	Не менее	
			34	21
3. Нормы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	Не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			-	11,20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	Не более	
			14,30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10	с	Не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			-	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	Не более	
			25,30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500г	м	Не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	Не менее	
			29	-
Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10	с	Не более	
		Количество раз	27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – на полу, держа тело прямо Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	Количество раз	Не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	Количество раз	Не менее	
			244	240
Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	Не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150г	м	Не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
	Бег на 2000 м	Мин, с	не более	
			-	9,50
	Бег на 3000 м	Мин, с	Не более	
			12,40	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			45	35
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			12	8
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			50	44
	Метание мяча весом 150г	м	Не менее	
			35	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
	Бег на 100 м	с	Не более	

			13,1	16,4
	Бег на 2000м	мин, с	Не более	
			-	10,50
	Бег на 3000м	мин, с	Не более	
			12,00	-
	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	Не менее	
			45	35
	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			15	18
	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
	Челночный бег 3x10 м	с	Не более	
			7,1	8,2
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			240	195
	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			37	35
	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	Не более	
			-	17,30
	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	Не более	
			22,00	-
	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	Не менее	
			-	21
	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	Не менее	
			37	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	Не более	
			25,0	25,5
	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	Количество раз	Не менее	
			10	7
	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	Количество раз	Не менее	
			10	7
	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	Количество раз	Не менее	
			26	24
	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 м	Количество раз	Не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»				

Этап высшего спортивного мастерства

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	Не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	Не более	
			-	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	Мин, с	Не более	
			12,40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на полу	Количество раз	Не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
1.7	Челночный бег 3x10	с	Не более	
			6,9	7,9
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			230	200
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			50	44
1.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	Не более	
			-	16,30
1.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	Не более	
			23,30	-
1.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	Не менее	
			-	20
1.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	Не менее	
			35	-
2. Нормативы специальной 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	
			-	10,50
2.3.	Бег на 3000 м	Мин, с	Не более	
			12,00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу на полу	Количество раз	Не менее	
			50	40
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	Не менее	
			15	10
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	Не менее	
			+13	+16
2.7	Челночный бег 3x10	с	Не более	
			7,1	8,2
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	Не менее	
			240	200

2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	Не менее	
			37	35
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	Не более	
			-	17,30
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	Мин, с	Не более	
			22,00	-
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	Не менее	
			-	21
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	Не менее	
			37	-
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Челночный бег 10x10	с	Не более	
			24,0	25,0
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. Вернуться в исходное положение	Количество раз	Не менее	
			10	7
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

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по (боксу)

В виде спорта «бокс» определяются следующие особенности тренировочной работы: формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий в виде спорта «бокс» осуществляется по 19 объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) в соответствии с возрастными особенностями.

В основу комплектования тренировочных групп положена научно обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства.

Следует выделить ряд относительно самостоятельных ее сторон, видов, имеющих существенные признаки, отличающие их друг от друга: технические, тактические, физические, психологические, теоретические.

Уровень проявления физических качеств (например, выносливости) тесно связан с экономичностью техники, специальной психической устойчивостью к утомлению, умением реализовать рациональную тактическую схему соревновательного боя в сложных условиях.

Вместе с тем тактическая подготовка не может быть осуществлена без высокого уровня технического мастерства, хорошей функциональной подготовленности, развития смелости, решительности, целеустремленности и т.д.

Основной задачей **этапа начальной подготовки** является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;

обучение технике бокса;

повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки, (под многоборной тренировкой понимается развитие специальных физических качеств, необходимых для овладения техникой) отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей общее физическое

развитие, равномерное развитие мышечной массы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами (с короткой и длинной скакалкой, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями), упражнениями с партнером в сопротивлении, выведении из равновесия, ходьба, плавание.

Используются упражнения на гимнастических снарядах, лазание по канату, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, легкоатлетические прыжки, метания и толкания ядра, бег по пересеченной местности.

К боксерской деятельности близко спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол.

Также необходимо использовать такие спортивные игры как футбол, волейбол, подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров, ведется одновременно с овладением приемов техники бокса и их совершенствованием.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15м, 30м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м.

Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов.

Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения.

Ускорения и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке, передвижения в боевой стойке с изменением скорости, всевозможные эстафеты.

Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами, дриблинг с теннисными мячами, челночный бег, метание мячей.

Различные упражнения на равновесие, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, подвижные игры.

Упражнения для развития силы:

сгибание и разгибание рук в упоре.

Приседания с отягощениями на двух и одной ноге.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов.

Штанга (вес 70-80% от максимального): жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног.

Упражнения с гантелями, эспандерами, резиной.

Подтягивания на перекладине, поднимание ног до перекладины, передвижения в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития гибкости:

различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

Покачивания в выпаде, шпагат, различные вращения и наклоны туловища.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений.

В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5- 15 мин.

Упражнения с 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. 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 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 по общей физической подготовке, упражнения специальной, направленности и на специальных снарядах для развития необходимых физических качеств являются базой для успешного совершенствования спортивного мастерства. В подготовительной части тренировки идет разучивание разнообразных общеразвивающих комплексов упражнений, при выполнении которых задействуются все группы мышц (с теннисными мячами, со скакалками, с гантелями и без предметов). Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Тренировочное занятие строится в игровой и соревновательной форме, соблюдая принцип систематичности, повторности и постепенности.

Занятия с боксерами-новичками на 1-й и 2-й год обучения:

- изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений; изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них;

применение изученного материала в условных и вольных боях.

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

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

На освоение учебного материала на этом этапе отводится 4 месяца с сентября по декабрь.

В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

- изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них;

дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них;

применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

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

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот.

Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

На освоение учебного материала отводится примерно 4 месяца: февраль - май.

В конце первого года обучения боксеры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на летних каникулах).

- изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них;

применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях;

совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище;

изучение серий из прямых и боковых ударов; применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара 30 рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь

- декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).
- изучение коротких ударов снизу в туловище; короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову; применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях;

совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части тренировки. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Основной задачей тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней дистанции: совершенствование боевой стойки и передвижений, соревнования (1 бой);

совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях и прямыми ударами в голову и туловище.

Тренировочные занятия (6 занятий).

Соревнования (1-2 боя); совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях и прямыми ударами в голову и туловище.

Тренировочные занятия (6-8 занятий).

Соревнования (1-2 боя); совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях и прямыми ударами в голову и туловище;

изучение боевой стойки и передвижений;

изучение прямых ударов в голову и защита от них;

изучение прямых ударов в туловище и защита от них;

изучение боковых ударов в голову и защита от них;

изучение боковых ударов в туловище и коротких боковых в голову и защита от них.

Тренировочные занятия (9 занятий).

Соревнования (1-2 боя). Занятия по ОФП и по СФП, отдых;

31 короткие удары.

Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует.

После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных занятий, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя. После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке. На август планируется отдых.

В конце 2-го годового цикла обучения планируется выполнение II-III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала). Наиболее талантливые боксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий боксом в группах спортивного совершенствования.

На этапе спортивного совершенствования мастерства в большей мере начинает преобладать тренировочный процесс с акцентом на его индивидуализацию.

Совершенствование в тактике должно идти по двум основным направлениям.

Во-первых, это совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания);

совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя.

А во-вторых, совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.

Это, в свою очередь, требует развития «наглядно-действенного» и «наглядно-творческого» мышления, совершенствования круга индивидуальных технико-тактических средств (с целью проведения своей тактики) и широкого объема подготовительных, наступательных и оборонительных действий, чтобы уметь рационально строить план боя и осуществлять его при встрече с разными противниками.

Таким образом, совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основных группы упражнений: для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);

для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);

для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.

Основная задача атакующих и контратакующих приемов - отвлечь внимание противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку (суметь застать его врасплох).

При подготовке к атаке и особенно в момент атаки боксер должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника.

Нападающему надо отличать подлинную неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасть в «ловушку». Для этого необходимо устойчивое внимание, хладнокровие (умение не спешить, выждать) и решительность при проведении атак и контратак.

В то же время, как уже говорилось, боксер должен быть постоянно готов к защите. Атакующие приемы направлены на введение в обман противника, отвлечение его внимания от действительных ударов.

Боксер приучает противника к определенному ответу (действию), а затем мгновенно проводит прием или запутывает противника различными действиями, чтобы в нужный момент мгновенно провести прием. Например:

Несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить этот удар (отводит руку назад для замаха), бьет правой.

Показывает, что собирается нанести боковой удар правой в голову (до этого несколько раз наносит удар правой), а бьет левой.

Приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем добавляет повторный удар левой в туловище, чередуя удары в голову и в туловище.

В тот момент, когда противник все внимание переносит на защиту правой стороны, боксер «симулирует» атаку ударами левой, а на самом деле проводит стремительную атаку боковым правой в голову.

Противник должен поверить, что боксер собирается нанести удар и уклониться от него, в то время как на самом деле боксер применяет финт (отвлечение) и наносит удар другой рукой в то место, куда уклоняется противник.

Боксер должен владеть и другой группой приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что боксер применяет финт, и поэтому не защищается, тогда как наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар.

Например:

Выполняет финт боковым ударом левой в голову и «пытается» нанести удар правой в голову.

Противник верит в этот маневр и не защищается от бокового левой в голову.

Боксер наносит боковой удар левой в голову.

Применяет финт - удар снизу в туловище левой - и «пытается» провести удар правой в голову.

Противник не защищается от ударов левой в туловище, так как считает, что это финт.

Боксер наносит удар снизу левой в туловище.

Применяет финт - удар левой в туловище и в голову.

Противник, поверив в обманный маневр, не защищает правую сторону туловища. Боксер наносит удары.

Применяет финт - удар правой прямой в голову - и «пытается» провести удар снизу в туловище.

Противник верит в этот маневр и не защищается от удара правой.

Боксер наносит удар правой в голову.

Боксеру необходимо овладеть и более сложными приемами – чередованиями финтов и действительных ударов.

При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар.

Такая неопределенность сбивает последнего с толку, выводит из себя, и он теряет уверенность в своих силах.

Примерные упражнения для совершенствования в атакующих приемах:

Боксер применяет финт - удар левой, а наносит удар правой, чередуя показ левой с ударом левой.

Боксер выполняет финт - боковой удар правой, а бьет левой, чередуя показ удара правой с ударом правой.

Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, а также с помощью комбинаций этих движений.

Боксер проводит успешную стремительную атаку серией ударов.

Противник не успевает защищаться. Затем атакующий, имитируя атаку движением туловища, ног, проводит эту атаку.

Противник быстро защищается.

Боксер повторно имитирует атаку, противник защищается уже менее осторожно.

В третий раз боксер выполняет уже действительную атаку. Важна для изучения группа приемов, построенных на том, что боксер приучает противника к определенной быстроте ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой быстроты ударов.

Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защититься от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты.

Например:

Боксер наносит медленные прямые (боковые) удары правой в голову.

Противник легко защищается.

Приучив противника к этому маневру, боксер проводит стремительный удар в то же место.

Боксер наносит быстрые прямые удары левой в голову, чередуя с медленными финтами левой.

Противник защищается от быстрых ударов и не обращает внимания на медленные.

Тогда боксер применяет финт, который заканчивает ударом.

Примерные упражнения для совершенствования в контратакующих приемах (в этих упражнениях боксер отвлекает внимание противника от действительной контратаки).

От атаки противника прямым левой в голову боксер несколько раз отходит, а затем вместо отхода стремительно наносит прямой встречный удар в голову левой (правой) рукой.

Боксер делает вид, что на атаку противника прямым левой в голову собирается ответить встречным прямым ударом правой в голову, и несколько раз «пытается» провести этот удар.

Противник сосредоточивает свое внимание на защите от удара правой, а в этот момент боксер наносит боковой удар левой в голову (снизу левой в туловище).

Противник атакует прямым левой в голову, боксер наносит прямой встречный в туловище.

Противник отходит.

Приучив его к этому, боксер вместо одиночного удара правой в туловище наносит серию ударов: правой в туловище и боковой левой, короткий прямой правой и с продвижением вперед боковой в голову.

Упражнения, построенные на вызовах на активные атакующие и контратакующие действия противника своими ложными атаками:

Боксер атакует легкими ударами, побуждая противника на активные атакующие действия.

Противник тоже атакует, боксер готов к защите, защищается и наносит ответные контрудары.

Боксер атакует легкими ударами, противник сам переходит в атаку, боксер готов к встречной контратаке и контратакует противника, опережая его атаку (или уклоняясь от первого удара).

Боксер атакует противника легкими ударами, вызывая его на контратаки.

Противник контратакует.

Боксер защищается и применяет ответную контратаку. То же, что и в предыдущем упражнении, но боксер выполняет встречную контратаку, опережая действия партнера или применяя защиту уклоном.

Боксер атакует легкими ударами.

Противник контратакует серией ударов с продвижением вперед.

Боксер наносит контратакующие удары с движением назад.

Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:

Боксер маневрирует, входит в свою дистанцию, опустив правую руку, противник атакует боковым левой в голову.

Боксер выполняет нырок и контратакует боковым правой.

Боксер атакует прямым левой, «открываясь» на встречный удар противника правой. Тот отвечает ударом правой в голову.

Боксер уклоняется вправо и наносит ответный удар правой в голову.

Боксер входит в дистанцию своего удара правой с опущенной левой рукой.

Противник наносит удар правой. Боксер опережает его действия встречным правой в голову.

Боксер атакует прямым левой в голову, открываясь на правый встречный удар противника, который встречает этот удар прямым (боковым) правой в голову.

Боксер уклоняется («ныряет») влево и отвечает боковым в голову (снизу левым в туловище).

Совершенствование в целостных наступательных и оборонительных действиях, необходимых в бою с боксерами различных манер ведения боя

Примерные упражнения для совершенствования в действиях:

Противнику предлагается применить тактику боксера - «силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми ударами, пытаясь ошеломить боксера стремительностью и натиском.

Боксеру предлагается обороняться на дальней защитной дистанции (позиционный оборонительный маневр), применяя:

маневрирование;

уходы в стороны, сайд-степы, заставляют противника промахиваться;

встречные удары правой рукой - стоппинги, останавливающие наступательный порыв противника с последующим развитием атаки или входом в клинч в случае неудачи;

встречные удары левой во время отходов или серии ударов.

Противник получает то же задание.

Боксер применяет фронтальный оборонительный маневр - сближается, защищается и контратакует: сковывая противника накладками кулаков и предплечий на его плечи с последующим шагом назад и выпрямлением левой руки (сковывающей действия противника) и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции;

применяя комбинированную защиту с последующими активными действиями (выход с ударом снизу правой и с выпрямлением левой руки с последующей атакой или контратакой с ближней дистанции);

применяя активные защиты - нырки, уклоны и серии встречных и ответных ударов с ближней дистанции.

Противник получает то же задание.

Боксер применяет действия, приведенные во 2-м и 3-м упражнениях, чередуя позиционный и фронтальный оборонительный маневр.

Противник, ведущий бой на ближней дистанции, получает задание активно идти на сближение, стараясь навязать боксеру высокий темп боя на ближней дистанции.

Боксер должен бороться за сохранение дальней дистанции, быстро, разнообразно и широко маневрируя преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, отклонами, с помощью которых он может избежать ударов и сближения.

Маневрирование сопровождается встречными ударами, быстрыми, резкими атаками, главным образом длинными ударами.

Боксер не задерживается вблизи противника, а выходит после каждой атаки или контратаки на дальнюю дистанцию. Он развивает атаки на средней дистанции быстрыми серийными ударами, перемежающимися с защитой - в основном уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию, чтобы не дать противнику закрепиться на удобной дистанции.

Противник получает то же задание и прижимает боксера к канатам.

Боксер делает ложное движение влево и уходит вправо (если противник левша - уходит влево) с шагом назад и атакует противника, оказавшегося у канатов.

Боксер оказался в углу ринга.

Противник пытается провести серию ударов.

Боксер накладывает кулаки или предплечья на плечи противника, нажимает на его правое плечо.

Противник сопротивляется, и боксер резко и стремительно поворачивает его, нажав на его левое плечо.

Противник сам помог боксеру и оказался в углу ринга.

Боксер, сделав небольшой шаг назад, вытягивает левую руку (для сковывания действий противника) и атакует или контратакует его.

Противник ведет бой на дальней дистанции, легко и быстро маневрируя и неожиданно атакуя прямыми ударами, не задерживаясь вблизи.

Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - лишить его преимуществ в быстроте маневра, навязав неудобную для него ближнюю дистанцию боя.

Для этого боксер при меняет фланговое маневрирование (боковые шаги) в сочетании с уклонами: прижимает противника к канатам, вытесняет в угол ринга и стремительно проводит серии коротких ударов с ближней дистанции с небольшим шагом назад (в случае защиты или клинча противника) и последующими ударами в голову и туловище, сочетая легкие отвлекающие удары с резкими акцентирующими.

Противник контратакующей манеры ведет бой на дальней дистанции преимущественно в ответной форме, используя ошибки боксера. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - также вести контратакующий бой, вызывая противника на атаку своей ложной атакой, ложными действиями (ложные открытия, неготовность к защите) с последующей контратакой, развивая ее на средней и ближней дистанциях. Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления.

Изучая наступательные и оборонительные действия и совершенствуясь в них, боксер фактически знакомится со всеми тактическими особенностями ведения боя. Он узнает, какие технико-тактические приемы нужно использовать против тех или иных боксеров, и учится их применять. Однако всего этого еще далеко недостаточно, чтобы правильно строить план боя и осуществлять его. Это объясняется тем, что на тренировке боксер изучал все применяемые действия и совершенствовался в них, заранее зная, как будет действовать противник в атаке, контратаке, навязывая ближний бой и т. д.

На соревнованиях же картина совершенно иная. Там боксер или встречается с неизвестным противником, или, если он известен, то неизвестно, в какой спортивной форме он находится, каковы его физическое состояние, психическая подготовленность, какую тактику применит он в этом бою и т. д.

На ринге боксер намечает и осуществляет определенный план действий, учитывая особенности противника, свои возможности, а также конкретную обстановку, складывающуюся в ходе боя.

Боксер должен уметь мгновенно и правильно распознавать, анализировать и оценивать противника, его манеру ведения боя, тактику, силу и в соответствии с этим строить общий план, а также принимать конкретные решения по ходу боя.

Все это составляет тактику ведения боя, которой боксер овладевает в учебных, вольных и соревновательных боях.

Прежде всего, необходимо научиться наблюдать и мгновенно разгадывать действия противника, не зная заранее его действия и тактику, и максимально быстро принимать решения, выбрав правильное контрдействие. Для этого боксер должен научиться как можно быстрее оценивать, что представляет собой противник, каковы его излюбленные удары, защиты, финты, сильные и слабые стороны техники, тактики, манера ведения боя, физическая, психическая и волевая подготовленность.

Тренер обязан разъяснить спортсменам, как можно выявить излюбленные удары и атаки противника с помощью финтов, ложных раскрытий и легких ударов, и поставить перед ними задачу вести разведку в начале и в течение всего боя, предложить выполнить ряд заданий по разведке действий партнера в условиях, наиболее часто встречающихся в бою.

Задания должны быть разнообразными и усложняться по мере их усвоения.

Так, можно предложить боксерам задания для разведки, конкретно не определяя действия противников, а подбирая партнеров с различной техникой, тактикой и физическими данными, то есть с различной манерой ведения боя.

Наконец, можно обоим боксерам поручить разведать, как каждый из них действует в бою.

Совершенствуясь в этих действиях, спортсмен становится наблюдательным, внимательным, осторожным, готовым ко всяким неожиданностям; он также запоминает наиболее типичные ситуации, которые необходимо быстро распознавать в бою.

Во всех предлагаемых упражнениях боксер обязан не только выяснять, как противник готовит атаку, какие использует финты, как защищается, какие у него излюбленные приемы в атаке и контратаке, какие сильные и слабые стороны, но и делать моментальный вывод из своих боевых наблюдений, уметь применять разумные и правильные контр действия.

Особенно важно, чтобы боксеры научились правильно реализовывать тактические решения против соперников с различной манерой ведения боя.

Спортсмены должны активно бороться за осуществление принятого решения, преодолевать трудности, возникающие в ходе боя, а при необходимости изменять намеченный план.

Боксеру следует изменить план боя, если он принял неправильное решение или если противник потерпел неудачу и срочно изменил тактику. В процессе обучения надо воспитывать у боксера способность к длительному наблюдению за действиями противника и их сменой в течение боя. Постоянное наблюдение за противником, принятие и осуществление решений, изменение их в случае необходимости развивают быстроту реакции, устойчивость внимания.

15. Учебно-тематический план

Этап	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	≈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	≈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	≈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	≈13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈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	≈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. У
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы	≈70/107	май	Понятийность. Спортивная техника

	техничко-тактической подготовки. Основы техники вида спорта			и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈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	≈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	≈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	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈1200		
спортивного мастерства	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 "перетренированное". 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 функциональное и структурное ядро спорта	≈200	февраль - май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
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
--	--	--	--

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 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») 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.

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

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

16.3. 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

«бокс» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

17. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально - техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала и (или) специализированных мест для размещения тренажеров; наличие раздевалок, душевых;

наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки.

№ п/п	Наименование оборудования спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	штук	5
	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
	Гири спортивные (16,24,32)	комплект	2
	Гонг боксерский электронный	штук	1
	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
	Груша боксерская пневматическая	штук	3
	Зеркало настенное (1x2)	штук	6

Канат спортивный	штук	2
Лапы боксерские	пар	3
Лестница координационная (0,5х6)	штук	2
Мат гимнастический	штук	4
Мат-протектор настенный (2х1)	штук	24
Мешок боксерский (120 см)	штук	3
Мешок боксерский (140 см)	штук	3
Мешок боксерский (160 см)	штук	3
Мешок боксерский электронный	штук	3
Мяч баскетбольный	штук	2
Мяч набивной (медицинбол)(от 1 до 10 кг)	комплект	3
Мяч теннисный	штук	15
Насос универсальный с иглой	штук	1
Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 до 6 кг)	штук	10
Переключатель навесная универсальная	штук	2
Платформа для груши пневматической	штук	3
Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
Подушка боксерская настенная	штук	2
Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
Полусфера гимнастическая	штук	3
Ринг боксерский	комплект	1
Секундомер механический	штук	2
Секундомер электронный	штук	1
Скакалка гимнастическая	штук	15
Скамейка гимнастическая	штук	5
Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
Стенка гимнастическая	штук	6
Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
Татами из пенополиэтилена «доодянг» (25мм x1м x 1м)	штук	20
Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
Урна плевательница	штук	2
Часы информационные	штук	1
Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

18. Кадровые условия реализации Программы:

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

работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

18.2. 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).

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приказ Минспорта России от 9 февраля 2021 №62)
2. «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации» (приказ Минспорта России от 12.05.2014)
3. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
4. Приказ Минспорта России от 02.10.2012 N 267 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»
7. СанПиН 1567-76 (от 08.06.2004 г.). Физкультура и спорт. Требования
8. СанПиН 2.4.4.1251-03. Детские внешкольные учреждения (учреждения дополнительного образования). Санитарно-эпидемиологические требования к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольные учреждения)
9. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2012.
11. Теория и методика бокса: учебник / Под общ. ред. Е. В. Калмыкова. — М.: Физическая культура, 2009. — 272 с.
12. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). — М.: Олимпия Пресс, 2012.
13. Бокс: технические требования к спортивному оборудованию, инвентарю и другим спортивно – техническим средствам. – М.: Советский спорт, 2012.
14. Бокс. Правила соревнований. — М.: Федерация бокса России, 2012
15. СП 31-112-2004. Физкультурно-спортивные залы. Часть 1. Издательство «Советский спорт». М., 2005

Перечень ресурсов сети «Интернет»:

1. Российская Федерация. О физической культуре и спорте в Российской Федерации: федер. закон № 329-ФЗ [принят Гос. Думой 16 нояб. 2007 : одобр. Советом Федерации 23 нояб. 2007 г.] – (Актуальный закон). – URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/
2. Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»: Приказ Минспорта России от 16.04.2018 № 348. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/2019/doc/Prikaz673-ot20082019.pdf> (дата обращения 26.12.2019).
3. Требования к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации. Утверждены приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999. – URL: <https://www.minsport.gov.ru/2016/doc/>
4. Об утверждении Порядка приема лиц в физкультурно-спортивные организации, созданные Российской Федерацией и осуществляющие спортивную подготовку: Приказ Минспорта России от 16.08.2013 № 645. URL:<https://legalacts.ru/doc/prikaz-minsporta-rossii-ot-16082013-n-645/>

Перечень Интернет-ресурсов

1. Консультант Плюс <http://www.consultant.ru/>:
2. Министерство спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>
3. Министерство физической культуры и спорта республики Дагестан <http://dagsport.ru>
4. Российское антидопинговое агентство «Русада» <http://www.rusada.ru/>
5. Академия повышения квалификации и профессиональной переподготовки работников образования РФ // <http://www.apkpro.ru> 47
6. Методическая служба // <http://metodist.lbz.ru/>
7. Правовая информация // <http://www.pravinfo.ru/index.htm>
8. Федерация Бокса России rusboxing.ru
9. [t.me>s/dagestan_boxingfederation05](https://t.me/s/dagestan_boxingfederation05)
10. Министерство образования и науки РФ // <http://www.mon.gov.ru>
11. Министерство образования и науки Республики Дагестан <https://dagminobr.ru/>
12. Акопян А.О., Калмыков Е.В., Кургузов Г.В. –Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва, 2005
13. «Современный бокс. Практическое руководство»: Феникс; Ростов на Дону; 2020
https://docs.google.com/gview?url=https://www.phantastike.com/martial_art/s/sovremenny_boks/doc/
14. Б. Бэкман. «Бокс. Тренировки чемпионов»: Феникс; Ростов н/Д; 2006
[https://boxing-fbc.ru/wp-content/uploads/2015/02/ Бокс.Тренировкичемпионов.pdf](https://boxing-fbc.ru/wp-content/uploads/2015/02/Бокс.Тренировкичемпионов.pdf)
15. Остьянов, В.Н. Обучение и тренировка боксеров / В.Н. Остьянов. - М.: Олимпийская литература, 2018. https://www.koob.ru/ostyanov/obucheniye_bokserov
16. Официальный сайт федерации бокса России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.boxing-fbr.ru/>
17. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
18. Видео тренировка: <https://youtu.be/Y1IkyPHpnyc>