

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования спортивная школа станицы Павловской
муниципального образования Павловский район**

Принята решением
педагогического совета
МБОУ ДО СШ ст. Павловская
Протокол № 5
от "28" марта 2023 г.

"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МБОУ ДО СШ
ст. Павловской МО Павловский район
Р.Н. Чернов
Приказ № 49
от "29" марта 2023 г.



**ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА
"БОКС"**

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "бокс", утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. №1055.

Срок реализации программы 4 года

ст. Павловская

2023 г.

Оглавление

I. Общие положения.....	4
1. Нормативное обеспечение Программы	4
2. Цели и задачи Программы.....	5
3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	8
4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
6. Годовой учебно-тренировочный план	13
7. Календарный план воспитательной работы	18
8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	21
9. Планы инструкторской и судейской практики	28
10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	30
III. Система контроля	42
11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	42
12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»	44
13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	46
IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс»,.....	56

спортивной дисциплине «кулачный бой»	61
14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	61
15. Учебно-тематический план	84
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс»	133
16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».....	133
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	136
17. Материально-технические условия реализации Программы	136
18. Кадровые условия реализации программы	138
19. Информационно-методические условия реализации Программы.....	140

I. Общие положения

1. Нормативное обеспечение Программы

Настоящая программа разработана:

- на основе ФЗ от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- в соответствии с Федеральным законом от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- на основании Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
- на основании приказа Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 "Об утверждении организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам";
- в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки;
- в соответствии с приказом Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;
- с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России 22 ноября № 1055 (далее – ФССП);
- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 года № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха

и оздоровления детей и молодежи»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24.12.2020 №44 «Об утверждении СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ и оказания услуг»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02.12.2020 № 40 «Об утверждении санитарных правил СП 2.2.3670-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям труда»;

- на основании Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.03.2021 №10 «О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID - 19)»;

- с учетом приказа Министерства спорта РФ от 22 декабря 2022 г. N 1357 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

- на основании Устава МБОУ ДО СШ ст. Павловская.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) МБОУ ДО СШ ст. Павловской (далее Учреждение) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в виде спорта бокс с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

2. Цели и задачи Программы

Целями Программы являются:

- воспитание спортсменов высокой квалификации;

- привлечение обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- профессиональное самоопределение;
- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие (развитие физических, интеллектуальных и нравственных способностей);
- достижение спортивных успехов в соответствии с индивидуальными способностями воспитанников.

Программа позволяет последовательно решать задачи физического воспитания и образования в течение всего периода спортивной подготовки.

Основные задачи программы:

- формирование и развитие творческих и спортивных способностей обучающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здоровья и безопасного образа жизни, укрепление здоровья;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- отбор одаренных воспитанников;
- создание условий для их физического образования, воспитания и развития;
- формирование знаний, умений, навыков в области физической культуры и спорта, в том числе в виде спорта бокс;
- подготовку одаренных воспитанников к поступлению в образовательные организации реализующие профессиональные образовательные программобласти физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании

здорового образа жизни.

По итогам реализации данной Программы должны быть достигнуты следующие результаты:

- укрепление здоровья обучающихся;
- освоение обучающимися технических приемов и их применение в играх;
- расширение объема, разносторонности тактико-технических действий обучающимися;
- формирование умений готовиться к играм, эффективно проявлять свои качества в них и восстанавливаться после игр;
- формирование умения применять нестандартные решения в процессе игры.

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.

При реализации данной Программы устанавливаются следующие этапы спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки (ЭНП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (ЭВСМ).

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Минимальная наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «бокс»			
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
Этап начальной подготовки	1	18	6
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-3	19	4
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	21	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	21	1

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «бокс»						
Количество часов в неделю	4,5	6	10	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040	1248
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»						
Количество часов в неделю	12-14		16-18		20-24	24-32
Общее количество часов в год	624-728		832-936		1040-1248	1248-1664

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

В Учреждении организуется работа со спортсменами в течение календарного года. Учебно-тренировочный процесс по боксу ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- учебно-тренировочные и теоретические занятия (групповые, индивидуальные, смешанные, иные);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- спортивные соревнования;
- иные виды (формы) обучения, контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;

- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам.

Учреждение, осуществляя образовательную деятельность, вправе применять электронное обучение, дистанционные образовательные технологии при реализации Программы.

Учебно-тренировочные мероприятия

№	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 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.	Восстановительным 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		

5.1. Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

5.1.1. Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

5.1.2. Учреждение, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		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		2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»							
Контрольные	1	1	2		2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2

Различают:

- контрольные соревнования, в которых выявляются возможности обучающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки.

Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

- отборочные соревнования, по итогам которых комплектуются команды, отбираются участники главных соревнований. В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях;

- основные соревнования, цель которых достижение победы или завоевание возможно более высоких мест на определенном этапе многолетней спортивной подготовки.

Иные виды (формы) соревновательной деятельности.

Учреждение может организовывать и проводить внутренние соревнования (спарринги), открытые турниры, матчевые встречи по виду спорта «бокс» в целях повышения боевой практики юных боксеров.

В учебно-тренировочном процессе широко применяется работа в парях (поединки, спарринги).

6. Годовой учебно-тренировочный план

6.1. К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

6.1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом.

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 организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

6.1.2. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки 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.

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

6.1.3. 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.

Основные задачи индивидуальных, и самостоятельных тренировок:

- повышение уровня индивидуальных физических качеств, спортивной формы;
- закрепление технических навыков, разученных на основных занятиях;
- повышение индивидуального уровня теоретических знаний по боксу;

- устранение недостатков в уровне готовности технико-тактической подготовки;
- подготовке к участию в соревнованиях.

Самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки, по заданию тренера-преподавателя используется:

- в праздничные и выходные дни;
- о время нахождения тренера-преподавателя в отпуске или командировке;
- в каникулярный период на период активного отдыха обучающихся.

Самостоятельная работа планируется тренером-преподавателем и обеспечивает планомерное развитие физической подготовленности обучающихся. План самостоятельной работы должен содержать:

- перечень упражнений общефизической подготовки и объём нагрузки: различные виды бега, ходьбы, прыжки, приседания, прыжки на скакалке, катание на велосипеде, самокате, роликовых коньках, скейтах, оздоровительное плавание, танцы или танцевальные движения, подвижные и спортивные игры, туристические походы и пр.;
- перечень упражнений специальной физической подготовки и объём нагрузки для поддержания уровня специализированной физической подготовленности обучающихся: подтягивания, отжимания, кроссовый бег, упражнения для развития мышц брюшного пресса и спины, рук, упражнения для развития гибкости и подвижности суставов, йога, пилатес и пр.;
- перечень упражнений обязательной технической подготовки, не требующей специализированного спортивного оборудования, и количество повторов для поддержания стабильности технических навыков и приемов;
- рекомендации по чтению тематической литературы, просмотру тематических фильмов.

Обучающимся старшего школьного возраста рекомендуется самостоятельную работу отражать в дневниках самоконтроля, которые обязательно проверяются тренером-преподавателем.

В дневнике самоконтроля фиксируются:

- учебно-тренировочные нагрузки, в том числе и индивидуальные задания;
- результаты контрольных испытаний и соревнований;
- основные показатели самоконтроля (вес, пульс, самочувствие, сон, аппетит, настроение и т.п.);
- использование аудио- и видеоматериалов;
- посещение спортивных мероприятий;
- судейская практика;
- другие виды (формы) самостоятельной работы.

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап Высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	43	37	20	15	14	10
2.	Специальная физическая (%)	14	18	19	18	19	21
3.	Участие в спортивных (%)	0	0	4	5	5	5
4.	Техническая подготовка (%)	30	29	35	36	30	28
5.	Тактическая подготовка (%)	4	6	6	8	9	8
6.	Теоретическая подготовка (%)	3	5	6	8	8	8
7.	Психологическая подготовка (%)	3	3	4	2	6	7
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) (%)	1	1	2	1	2	3
9.	Инструкторская практика (%)	0	0	2	2	2	2

10.	Судейская практика (%)	0	0	1	2	2	2
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия (%)	1	1	1	1	1	3
12.	Восстановительные мероприятия (%)	1	1	1	1	1	3

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта
"Бокс"

№ п\п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап		Этап ССМ	Этап ВСМ
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп не менее (человек)					
		10	10	8	8	4	1
1.	Общая физическая подготовка	100	115	104	125	145	125
2.	Специальная физическая подготовка	32	56	99	150	199	262
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0	0	20	41	52	62
4.	Техническая подготовка	70	90	182	300	313	347
5.	Тактическая подготовка	10	18	30	70	90	100
6.	Теоретическая подготовка	8	14	30	65	80	100
7.	Психологическая подготовка	7	10	20	15	60	90
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	8	11	20	40

9.	Инструкторская практика	0	0	8	17	21	25
10.	Судейская практика	0	0	7	16	20	25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	3	6	11	20	40
12.	Восстановительные мероприятия	2	3	6	11	20	32
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040	1248
Самостоятельная работа (10% - 20%)		23-46	31-62	52-104	83-166	104-208	125-250

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	<p>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p>І и ІІ полугодие</p>
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; 	<p>І и ІІ полугодие</p>
2.	Воспитание здорового образа жизни и безопасности		
2.1.	Организация и проведение	<p>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p>	<p>І и ІІ полугодие</p>

	мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и безопасности	<ul style="list-style-type: none"> - 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; - беседа на тему «Правила техники безопасности на занятиях под роспись в журнале. - беседа на тему «Последний нарушитель. Правила дорожного движения» - беседа на тему «Профилактика заболевания новой коронавирусной инфекцией, гриппом и ОРВИ - беседа на тему «Правила поведения при ЧС» Учебная эвакуация при ЧС. - беседа с участием медицинских работников о воздействии на организм человека пагубных привычек. - беседа на тему «Правила техники безопасности на крытых». <p>Участие в мероприятиях летней оздоровительной компании</p>	
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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); 	I и II полугодие
3.	Гражданско - 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, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном	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	I и II полугодие

	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;	I и II полугодие
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;	I и II полугодие
5.	Социально – нравственное воспитание		
	- Изучение уровня учебной мотивации воспитанников. - Участие в традиционных спортивно-массовых мероприятиях. - Показательные выступления лучших спортсменов школы на спортивно-массовых мероприятиях. - Проведение занятия «Терроризм – угроза обществу». - Проведение занятий «Профилактика неспортивного поведения».		I и II полугодие
6.	Общекультурное воспитание		
	- Проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий с учащимися и родителями: игровые марафоны, эстафеты, конкурсы, тематические праздники		I и II полугодие
7.	Воспитание здорового образа жизни и безопасности		
7.1.	формирование у обучающихся потребностей в труде, рациональном использовании	- Инструктаж по ТБ «Правила поведения в спортивном зале и на спортплощадке». - Проведение бесед с учащимися СШ: правила дорожного движения; правила поведения в общественных местах; правила поведения на воде, в лесу и т.д., беседы о здоровом образе жизни,	I и II полугодие

	<p>времени, ответственности за дело, развивает организаторские способности и деловые качества</p>	<p>гигиене, закаливании, питании, профилактике вредных привычек, о психологической подготовке, самооценке. - Встреча специалистов здравоохранения с подростками с целью профилактики курения, наркомании и алкоголизма среди несовершеннолетних.</p>	
--	---	--	--

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

Теоретическая часть

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся

соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение

попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним представлен в таблице:

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в 1 раз в год спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Организации Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются начальные знания по тематике; Согласовать с ответственным: за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, Фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного: мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

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

Определения терминов

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

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

ВАДА - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

Запрещенный метод - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

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

Спортсмен - любое Лицо, занимающееся спортом на международном

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

9. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Работа по привитию инструкторских и судейских навыков проводится в группах учебно-тренировочного этапа, этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства согласно типовому плану в форме семинаров, практических занятий, самостоятельного проведения тренировочных занятий и

обслуживания соревнований.

Основные навыки инструкторской и судейской практики включают:

- составление рабочих планов и конспектов занятий, индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки, документации для работы отделения по лыжным гонкам;
- проведение тренировочных занятий по физической и технической подготовке в тренировочных группах 3-5-го годов обучения и совершенствования спортивного мастерства;
- составление положения о соревнованиях, практику судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях в спортивной школе, общеобразовательных школах района, города;
- организацию и судейство районных и городских соревнований по лыжным гонкам.

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил велосипедного спорта, умению решать ситуационные вопросы

	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий, уметь составлять Положения о проведении спортивного соревнования, стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории»

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

10.1. В соответствии с требованиями ФССП в обязанности Учреждения входит медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию

систематического медицинского контроля.

План медицинских, медико-биологических мероприятий приведен в таблице.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает:

- предварительные осмотры (при определении допуска к мероприятиям);
- периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования (далее - УМО);
- этапные и текущие медицинские обследования;
- врачебно-педагогические наблюдения.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной первой или второй группой здоровья к некоторым физкультурным и спортивным мероприятиям, программа которых включает виды спорта с повышенными нагрузками и соответствующие риски для здоровья лиц, помимо медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

Для допуска лиц (за исключением инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья) с установленной третьей и четвертой группой здоровья к физкультурным мероприятиям, массовым спортивным мероприятиям, к обучению в образовательных организациях дополнительного образования, выполнению нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, занятиям спортом на этапе начальной подготовки требуется осмотр врача по спортивной медицине и проведение дополнительных клинико-лабораторных и функционально-диагностических методов обследования, на основании которых врачом по спортивной медицине выдается медицинское заключение о допуске к

участию в физкультурных и спортивных мероприятиях.

План медицинских, медико-биологических мероприятий на этапах спортивной
подготовки

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)	-	При переходе на этап	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительные обследования перед соревнованиями	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования	за 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	До 3 суток, но не более 2 раз в год
Текущий врачебно-педагогический контроль*	ежемесячно	еженедельно	еженедельно	еженедельно
Оперативный контроль*	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия	в рамках учебно-тренировочного занятия

*Текущий контроль помогает оценить качество учебно-тренировочного процесса, выявить повседневные изменения в состоянии спортсменов. Его задача - оценка степени утомления и восстановления спортсмена после предшествующих нагрузок, готовности к выполнению запланированных учебно-тренировочных нагрузок, недопущение переутомления. В качестве дополнительных показателей целесообразно использовать показатели самоконтроля - самочувствие, сон, аппетит, субъективную оценку настроения, желания тренироваться, физической работоспособности, наличие положительных и отрицательных эмоций. Важным показателем является частота

пульса (ЧСС), измеряемая ежедневно в стандартном положении утром, после сна.

Более точную информацию предоставляют ортостатическая и клиностатическая пробы.

Ортостатическая проба - спортсмен лежит неподвижно не менее 5 мин, подсчитывает ЧСС, после чего встает и снова считает ЧСС. В норме при переходе из положения лежа в положение стоя отмечается учащение ЧСС на 10-12 уд./мин, до 18 уд/мин - удовлетворительно, свыше 20 уд./мин считается неудовлетворительным показателем, указывающим на неадекватную нервную регуляцию сердечно-сосудистой системы.

Клиностатическая проба наоборот оценивает замедление частоты пульса при переходе из положения стоя в положение лежа. Урежение ЧСС более чем на 4-6 ударов свидетельствует о повышенном тоне вегетативной нервной системы.

*Оперативный контроль проводится в рамках одного занятия тренером-преподавателем для получения информации об изменении состояния обучающихся непосредственно во время выполнения упражнений. Простейшими показателями оперативного состояния занимающихся являются изменения частоты сердечных сокращений (ЧСС), дыхания, скорости выполнения упражнений, параметров техники движений по ходу занятия.

Для более точной оценки величины нагрузки используют измерение трех значений частоты пульса по схеме, представленной в таблице № 12. Определенную информацию о «нагрузочной стоимости» учебно-тренировочного занятия в целом можно получить, оценивая восстановления частоты пульса через 10-15 мин после его окончания.

Критерием готовности к выполнению следующей тренировочной серии обычно считается снижение частоты пульса до значения 120 уд./мин.

Симптомами, указывающими на чрезмерную величину нагрузки, являются: резкое покраснение, побледнение или синюшность кожи; резкое учащение дыхания (оно становится поверхностным и аритмичным); значительное ухудшение техники и нарушения координации, дрожания

конечностей; жалобы на головокружение, шум в ушах, головную боль, тошноту и рвоту.

Значение ЧСС (уд./мин) для пульсовых режимов

Возраст, лет	Пульсовые режимы			
	1-й	2-й	3-й	4-й
9-11	155-170	170-185	185-200	Свыше 200
12-13	150-160	160-170	170-190	Свыше 190
14-15	140-150	150-165	165-185	Свыше 185

10.2. Особенности применения различных восстановительных средств

В связи с повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок в современном спорте огромное значение имеет восстановление возможностей обучающихся до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

План применения восстановительных средств приведен в таблице № 13.

Восстановительные средства делятся на три группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

План применения восстановительных средств

Восстановительные средства и мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Организация восстановительных мероприятий				
Восстановительные мероприятия в условиях учебно-тренировочных	-	-	до 10 суток	до 10 суток
Педагогические средства восстановления:				
рациональное построение учебно-тренировочных	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности:	в рамках микроцикла		в рамках микроцикла	в рамках микроцикла
организация активного отдыха.	-	в переходный период	в переходный период	в переходный период
Психологические средства восстановления:				
аутогенная тренировка;	-	предсоревновательный и соревновательный периоды	предсоревновательный и соревновательный периоды	предсоревновательный и соревновательный периоды
психорегулирующие воздействия;	-	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок
дыхательная гимнастика, приемы мышечной	-	подготовительный период	подготовительный период	подготовительный период
Медико-биологические средства восстановления:				
сбалансированное питание;	-	ежедневно	ежедневно	ежедневно
гигиенические процедуры:	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно
физиотерапевтические процедуры;	-	по назначению врача	по назначению врача	по назначению врача
баня, сауна, парная;	-	один-два раза в квартал	еженедельно	еженедельно
массаж.	-	по показаниям	по показаниям	по показаниям
сауна, ванна, контрастный душ:	-	ежедневно	ежедневно	ежедневно
витамины:	-	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок	период напряжённых тренировок
профилактика травматизма	ежедневно	ежедневно	ежедневно	ежедневно

10.2.1. Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии её объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают: оптимальное построение одного учебно-тренировочного

занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов. рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.

Педагогические средства предполагают управление величиной и направленностью тренировочной нагрузки, являются частью рационально построенного учебно-тренировочного процесса и включают:

- варьирование продолжительности и характера отдыха между отдельными упражнениями, учебно-тренировочными занятиями и циклами занятий;
- использование специальных упражнений для активного отдыха и расслабления, переключений с одного упражнения на другое;
- планирование переходных периодов, восстановительных микроциклов и разгрузочных дней;
- учебно-тренировочные занятия с малыми по величине нагрузками (они интенсифицируют процессы восстановления после тренировок с большими нагрузками иной направленности);
- использование игрового метода в учебно-тренировочных занятиях с детьми и подростками;
- рациональная организация режима дня.

10.2.2. Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний обучающегося во время учебно-тренировочных занятий, и главное - для подготовки и участия в соревнованиях. К их числу относятся:

- аутогенная и психорегулирующая тренировка;
- средства внушения (внушенный сон-отдых);
- гипнотическое внушение;
- приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения:

- музыка для релаксации;
- интересный и разнообразный досуг;
- дни профилактического отдыха;
- условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, просмотры кинофильмов, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

10.2.3. Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления. При организации питания на сборах следует руководствоваться рекомендациями Института питания АМН СССР, в основу которых положены принципы сбалансированного питания, разработанные академиком А.А. Покровским. Дополнительное введение витаминов осуществляется в зимне-весенний период, а также в период напряженных тренировок. Во избежание интоксикации дополнительный прием витаминов целесообразно назначать в дозе, не превышающей половины суточной потребности.

Рациональным питание спортсмена можно считать, если оно:

- сбалансировано по энергетической ценности;
- сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины);
- соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок;
- соответствует климатическим и погодным условиям.

К гигиеническим средствам восстановления относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и др.

Физические факторы представляют собой большую группу средств,

используемых в физиотерапии, применение которых способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баро-воздействия, электростимуляция и др.

Передозировка физиотерапевтических процедур приводит к угнетению реактивности организма. Поэтому, в школьном возрасте в одном сеансе не следует применять более одной процедуры. Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением. Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В целях ускорения процессов восстановления организма допускаются применения отдельных фармакологических средств. Такие средства рекомендуются лишь при переутомлении, перетренировки (по назначению врача).

Не допускаются применения (для достижения высоких результатов) фармакологических средств - допинга. При применении допинга - применении стимулирующих средств, к спортсменам применяются жесткие требования - дисквалификации на определенные сроки с соответствующим наказанием.

Оптимальной формой использования восстановительных средств является последовательное или параллельное применение нескольких из них в одной стандартной процедуре. Не всегда целесообразно ускорять процессы восстановления после занятий, направленных на повышение энергетических возможностей организма спортсмена, поскольку именно глубина и

продолжительность восстановления в значительной мере обуславливают протекание адаптационных процессов. И наоборот, рекомендуется применение средств, избирательно стимулирующих восстановление тех компонентов работоспособности, которые не подвергались основному воздействию в проведенном занятии, но будут мобилизованы в очередной тренировке.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса. Частые травмы нарушают нормальное течение процесса спортивной подготовки и свидетельствуют о нерациональном построении его. Чаще всего травмы бывают при скоростных движениях и передвижениях, которые предъявляют максимальные требования к мышцам, связкам, сухожилиям. Основные причины - локальные перегрузки, недостаточная разносторонность нагрузок, применение их при переохлаждении и в состоянии утомления, а также недостаточная разминка перед скоростными усилиями. Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием;
- не применять скоростные усилия максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении сильных болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание «стретчинг»;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, только по совету врача.

Пассивный отдых. Прежде всего - ночной сон продолжительностью не менее 8 часов в условиях чистого воздуха и тишины. В периодах с большими нагрузками рекомендуется дополнительно отдыхать 1-1,5 часа в послеобеденное время (желательно не сразу, а после прогулки 20-30 мин). При очень напряженных двух- и трехразовых тренировках возможен и трехразовый сон продолжительностью примерно по 1 часу после завтрака (первая тренировка до

завтрака) и обеда. Ночной сон увеличивается до 9 часов.

Активный отдых. После упражнений с большой нагрузкой часто бывает полезен активный отдых, в том числе компенсаторное плавание, который ускоряет процессы восстановления и снижает нагрузку на психическую сферу спортсмена. Однако необходимо иметь в виду, что общий объем нагрузки при этом увеличивается и утомление от всей суммы учебно-тренировочной работы на занятии в целом не уменьшается. Во многих случаях на следующий день после занятий с большой нагрузкой эффективна 30-40 -минутная нагрузка в виде малоинтенсивных упражнений (очень легкий бег или ходьба по лесу, езда на велосипеде, ходьба на лыжах). Частота пульса при этом, как правило, не должна превышать 120 уд/мин.

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля (п. 4 ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона № 329-ФЗ).

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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» (ПО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том

числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения (п. 8 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России (п. 36 Приказа № 1144н).

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным: мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях (п. 42 Приказа № 1144н).

III. Система контроля

11. 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 Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

11.1. 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 тренер (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. 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 «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.

11.3. 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 (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, 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.

Порядок организации аттестации обучающихся утверждается локальным актом учреждения.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Учреждения в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

12.1. Показателями освоения Программы обучающимися являются:

- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов (испытаний) общей физической подготовки (ОФП), специальной физической подготовки (СФП), технической подготовки (ОТП), тактической подготовки (ТП);
- выполнение спортивных разрядов и получение спортивных званий при выполнении норм и требований Единой всероссийской спортивной классификации, установленных для каждого года спортивной подготовки по виду спорта «бокс».
- динамика прироста индивидуальных показателей выполнения программных требований по уровню спортивной подготовленности обучающихся;
- выполнение индивидуальных планов на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

12.2. В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным

примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой	Количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из	см	не менее		не менее	

	положения стоя на		+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	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня)	см	не менее	
			+13	
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	
1.9.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	
2.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	
2.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	

2.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее
			26
2.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее
			303

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
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			4	—
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 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 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			—	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
				16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	Количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	Количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				

5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив
			мужчины
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
1. Нормативы общей физической подготовки			
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,1
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	Количество раз	не менее 45
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее 15
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,1
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	Количество раз	не менее 37
1.9.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 22.00
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 37
2. Нормативы специальной физической подготовки			
2.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более 25,0
2.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
2.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
2.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее 26
2.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа	количество	не менее

	тело прямо. Произвести удары по боксерскому	раз	303
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	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
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	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 3 x 10 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 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
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	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16

2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
				16.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
				20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
				10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	
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.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
				17.30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
				21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10x10 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.	количество раз	не менее	

	Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение		10	7
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	
1.9.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	
2.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	
2.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	
2.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			32	
2.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа	количество раз	не менее	

	тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)		321
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»		

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

№ 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	
			13,4	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	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 м	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 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	
				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	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 м	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 м с высокого старта	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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мужчины	
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»				
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	
1.2.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	

1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,1
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 37
1.9.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 22.00
1.10.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 37
2. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп			
2.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более 24,0
2.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
2.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10
2.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее 32
2.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее 321
3. Уровень спортивной квалификации			
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»		

Тестовые задания

Внимательно прочитайте текст.

Выберите правильные варианты ответов, ответы оформите в виде таблицы:

1. Кто придумал бокс?

а) французы

б) англичане

в) русские

г) американцы

2. Что служит основным критерием для распределения боксеров по категориям?

- а) размер кулака
- б) рост
- в) вес
- г) возраст

3. Как называется площадка, на которой проводят свои встречи боксеры?

- а) ринг
- б) арена
- в) корт
- г) татами

4. Как называется приспособление, используемое боксером для защиты зубов и десен?

- а) кляп
- б) капа
- в) лапа
- г) репа

5. Сколько секунд отсчитывает судья во время нокдауна, до того как объявить нокаут?

- а) 15 секунд
- б) 10 секунд
- в) 7 секунд
- г) 12 секунд

6. Перед каждой тренировкой боксёру необходима

а) разминка

б) встряска

в) прогулка

7. Что должен делать боксер по команде «Брейк»?

а) шаг вперёд

б) шаг влево

в) шаг назад

г) шаг вправо

8. Может ли победа в боксе присуждаться до окончания встречи?

а) да

б) нет

в) иногда

9. Можно ли в боксе наносить удары в затылок и ниже пояса?

а) да

б) иногда

в) нет

10. Из скольких раундов состоит поединок в любительском боксе?

а) 5

б) 3

в) 2

г) 4

11. Какова продолжительность одного раунда в любительском боксе?

а) 10 мин

б) 7 мин

в) 3 мин

г) 5 мин

12. Как называется в боксе резкий удар снизу вверх?

а) хук

б) джеб

в) апперкот

г) кросс

13. По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в боксе?

а) удар гонга

б) звон посуды

в) взмах судьи

г) свист болельщиков

14. Что воспитывает в человеке бокс?

а) стыдливость

б) бережливость

в) аккуратность

г) силу

15. Как называется бой с воображаемым противником?

а) бой понарошку

б) бой с тенью

в) придуманный бой

16. Как называется состояние боксера, когда он после счета 9 не в состоянии продолжать борьбу?

а) отбой

б) нокаут

в) нокдаун

IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс», спортивной дисциплине «кулачный бой»

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

Основополагающие принципы подготовки в спорте:

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуются при использовании наиболее эффективных средств и методов тренировки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления. Принцип выражает сущность спорта, потребность человека в состязательности, соперничестве. Соревновательные отношения составляют объективное содержание любой деятельности, и содействуют развитию и максимальному проявлению физических и психо-функциональных качеств личности.

Программно-целевой подход к организации образовательного процесса выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составление конкретных программ подготовки на различных этапах и их реализации, внесение коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - победа на определенных спортивных соревнованиях, достижение конкретных спортивных результатов.

Индивидуализация подготовки с учётом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства и непременно мотивации, психо-функциональных особенностей, свойств темперамента и поведения. Концепция должна основываться на использовании тех приемов, которые технически грамотно и с высокой надежностью выполняются обучающимся на каждой тренировке.

Единство общей и специальной подготовки - на основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки обучающегося, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме учебно-тренировочных средств.

Непрерывность и цикличность процесса подготовки. Образовательный процесс строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный учебно-тренировочный процесс. Цикличность проявляется в необходимости систематического процесса подготовки и одновременного изменения его содержания в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, повышения спортивного мастерства на этапах спортивной подготовки.

Возрастание нагрузок. Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки обучающегося основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства. В то же время в общей стратегии подготовки обучающегося должен реализовываться принцип опережающей сложности, с выведением систем организма на новый максимальный уровень функционирования.

Взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности. Рациональное построение образовательного процесса предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление воспитанника на соревнования соответствующего уровня. Участвуя в соревнованиях годичного цикла, обучающийся постоянно совершенствует техническое мастерство, обеспечивает пик спортивной формы на главных для себя соревнованиях, на которых решается доминирующая цель деятельности и всей системы подготовки.

Комплексность — определяет последовательность изложения программного материала по этапам спортивной подготовки, чтобы обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей уровня физической и технико-тактической

подготовленности;

Вариативность - предусматривает учет, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей обучающегося. включение в образовательный процесс разнообразного набора учебно-тренировочных средств и изменение нагрузок для расширения одной или нескольких задач подготовки.

14.1. Учебно-тренировочный процесс по этапам спортивной подготовки

Многолетний процесс подготовки от новичка до максимальных высот спортивного мастерства может быть представлен в виде последовательно чередующихся стадий, включающих отдельные этапы, состоящие, как правило, из нескольких годичных циклов. В их основе лежат закономерности возрастной динамики развития физических качеств человека, его спортивных достижений. Достижение высоких результатов возможно лишь при настойчивой и рационально организованной учебно-тренировочной работе в течение ряда лет.

Результативность многолетней учебно-тренировочной работы зависит от многих факторов. В их числе среднее количество лет регулярной тренировки, необходимое для достижения наивысших результатов; оптимальные возрастные границы, в которых, обычно, наиболее полно раскрываются способности обучающихся и достигаются наивысшие результаты: индивидуальная одаренность обучающегося и темпы роста его спортивного мастерства; возраст, в котором начаты занятия, а также возраст, когда обучающийся приступил к специальной тренировке.

Все этапы спортивной подготовки имеют различные задачи, основывающиеся на общих закономерностях развития физических качеств и спортивного совершенствования, и направлены на достижение одной главной цели - высшего спортивного мастерства.

14.1.1. Этап начальной подготовки один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта (спортивной дисциплине). Основная цель учебно-тренировочной работы - утверждение в выборе

спортивной специализации и овладение основами техники. Целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр с учетом подготовки обучающихся. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки. Основными задачами на этапе является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие детей, подростков, молодёжи; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

На данном этапе нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Годичный цикл учебно-тренировочной работы представляет собой сплошной подготовительный период. В работе с начинающими не ставится задача управления развитием спортивной формы. Ее структура - цепь стандартных микроциклов, и все микроциклы - просто учебно-тренирующие. В каждом из них должны дидактически правильно осуществляться обучение основам техники и тактики вида спорта, развитие различных двигательных качеств, т.е. планомерно решаться задачи различных сторон спортивной подготовки, в конечном счете, обеспечивающие прочный фундамент общей подготовленности для дальнейшего спортивного совершенствования.

Двигательные навыки обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение

основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

При этом процесс освоения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность освоения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств обучающихся. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей.

Соревновательная деятельность начинается на этапе начальной подготовки свыше двух лет обучения, что предоставляет возможность выполнения нормативов юношеских спортивных разрядов для перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

14.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): основная цель учебно-тренировочной работы – это углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса и выявление индивидуальных способностей обучающихся. Основными задачами этапа является: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся; улучшение скоростно-силовой подготовки с учетом формирования основных навыков, присущих боксу; создание интереса к занятиям боксом; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение обучающихся к более высокому уровню учебно-тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки обучающихся.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные направления подготовки. Этап является базовым для

окончательного выбора будущей спортивной специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих учебно-тренировочных средств с учетом особенностей вида спорта «бокс». Этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, более специализированной учебно-тренировочной работой. 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. Образовательный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации. К специальной подготовке целесообразно приступать с 12 - 14 лет. Специальная подготовка должна проводиться постепенно. В этом возрасте обучающимся нужно чаще выступать в контрольных спаррингах и соревнованиях.

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

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности обучающегося;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе учебно-тренировочной работы имеют меньшие возможности для совершенствования;

- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

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

При планировании учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Участие в соревнованиях зависит от календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства. На этапах свыше трёх лет обучения выполнять нормативы спортивных разрядов (взрослых), «кандидата в мастера спорта» для перевода на этапы совершенствования спортивного мастерства.

14.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма и двигательного потенциала обучающихся. В основе формирования задач лежит выведение обучающегося на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технико-тактической подготовленности;
- освоение больших объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне «кандидата в мастера спорта» и «мастера спорта».

Этап характерен определенными зонами становления мастерства:

- зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях;

Поэтому особое внимание в процессе спортивного совершенствования следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм учебно-тренировочной работы с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков. Выполнение норматива «Мастера спорта» для перевода на этап высшего спортивного мастерства.

14.1.4. На этапе высшего спортивного мастерства происходит максимальная реализации возможностей организма и двигательного потенциала обучающегося. В основе формирования задач на этапе лежит выведение спортсмена на наивысший уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование индивидуальной техники бокса и индивидуальных физических качеств;
- повышение индивидуальной технико-тактической подготовленности;
- освоение предельных учебно-тренировочных нагрузок;

- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне «мастера спорта России», «мастера спорта международного класса», «Заслуженного мастера спорта».
- выход на уровень лучших спортсменов мира (участие в чемпионатах Европы, мира);
- удержание наивысших спортивных результатов.

14.2. Периодизация учебно-тренировочного процесса.

Современное представление о планировании годовых циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяются микроциклы, мезоциклы, и макроциклы.

Микроциклом - тренировки называется совокупность, состоящая из нескольких учебно-тренировочных занятий. Которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции учебно-тренировочного процесса. Длительность микроцикла обычно составляет 5-7 дней. В практике встречаются до 8 различных типов микроциклов: втягивающий, базовый, объемный, интенсивный, контрольный, подводящий, соревновательный и восстановительный.

Мезоцикл — это структура средних циклов тренировки, включающих в себя относительно законченный по воздействию ряд микроциклов. В практике средний цикл тренировки содержит от 2 до 6 микроциклов.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап учебно-тренировочного процесса, задачей которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов - чаще всего однородных в единой последовательности, либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности.

Каждый большой годичный макроцикл содержит 3 цикла:

подготовительный, соревновательный и переходный, с выделением в них мезоциклов (этапов).

Объективной стороной периодизации учебно-тренировочной работы являются закономерности развития спортивной формы — это оптимальная готовность к достижению спортивного результата, отражает высшую степень развития тренированности спортсмена: высокую функциональную готовность и благоприятный психологический фон.

Развитие спортивной формы происходит по фазам: становления, стабилизации и временной утраты. Это находит свое отражение в делении годового цикла на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный. Периодизация тренировки тесно связана с календарем спортивных соревнований: основные соревнования должны проводиться в соревновательном периоде, а контрольные и тренировочные - в подготовительном.

Кроме типового годового цикла имеются еще полугодовые (сдвоенные) циклы и циклы со сложной структурой соревновательного периода, в котором соревновательные мезоциклы чередуются с промежуточными.

Подготовительный период делится на два этапа – обще-подготовительный и специально-подготовительный. На обще-подготовительном этапе выделяют втягивающий и базовый мезоциклы. Во втягивающем мезоцикле содержание тренировки должно быть направлено на создание предпосылок для дальнейшей учебно-тренировочной работы.

В базовых мезоциклах содержание тренировки должно быть направлено на повышение функциональных возможностей организма, освоение нового и совершенствование известного учебно-тренировочного материала.

На специально-подготовительном этапе контрольные мезоциклы чередуются со шлифовочными. Контрольные мезоциклы отличаются тем, что в них тренировочная работа сочетается с участием в контрольно-тренировочных соревнованиях: первенствах школы, матчевых встречах, спаррингах. Шлифовочные мезоциклы направлены на дальнейшее совершенствование подготовленности спортсменов с учетом недостатков, выявленных в контрольных соревнованиях.

В соревновательном периоде применяются мезоциклы двух типов - соревновательные и промежуточные. Соревновательный мезоцикл включает подготовку к соревнованиям, участие в соревнованиях и восстановление. Он состоит из втягивающего, ударного, настраивающего и разгрузочного микроциклов. Промежуточные мезоциклы предусматриваются между соревновательными и строятся по типу шлифовочных.

14.3. Методы тренировки

Методы тренировки - наиболее рациональные приемы, посредством которых тренер-преподаватель воспитывает у обучающихся необходимые умения и навыки и передает им свои знания. Общеизвестны три основные группы методов тренировки - словесные, наглядные и практические.

Видами словесных методов являются: объяснение, описание, рассказ, беседа, анализ, указания, команды, распоряжения, подсчет, замечания. Все они должны быть предельно краткими, понятными и образными.

Использование наглядных методов создает более конкретные представления о технике выполнения элементов и о технике в целом. Эти методы включают, прежде всего, квалифицированный показ упражнений, учебные наглядные пособия, фильмы. Необходимо, чтобы в момент показа были комментарии тренера-преподавателя. В ходе занятия все обучающиеся могут следовать в выполнении упражнений после тех, кто лучше осваивает задание. Наглядные пособия - рисунки, плакаты, кинограммы применяются на более позднем этапе тренировок, когда необходимо заострить внимание обучающихся на статических положениях и последовательной смене фаз движения. Они отображают детали техники, которые трудно показать и объяснить.

Группу практических методов составляют:

- метод упражнений, метод разучивания по частям и в целом, соревновательный метод, игровой, метод непосредственной помощи.

Метод упражнений предусматривает многократные повторения движений, направленные на овладение элементами и способом в целом.

Чтобы освоить циклическое движение необходимо многократно повторять

его. Чтобы обучающиеся не утратили интереса к изучаемому упражнению, необходимо часто менять исходные положения, условия выполнения, количество повторений, темп выполнения и т.д.;

- метод разучивания по частям предполагает изучение вначале элементов техники, доведения путем многократных повторений до автоматизма, а затем освоения в целом с последующим многократным повторением;

- метод разучивания в целом применяется после изучения техники по частям. По мере освоения техники, закрепления навыка, согласования дыхания с движениями рук и ног увеличивается скорость выполнения движений, технических приёмов;

- имитационные упражнения направлены на ознакомление обучающихся с формой движения элементов техники и техники в целом. Эти упражнения ценны тем, что с элементами техники можно знакомиться по фазам, заостряя внимание на ключевых моментах. По характеру движения они подводят к освоению необходимых движений. Имитационные упражнения создают у обучающихся представления об амплитуде, направлении и скорости движений конечностями, углах сгибания в суставах, о наиболее целесообразном согласовании движений в цикле, знакомит с ритмом движений, общим согласовании движений.

Метод упражнения является главным методом тренировки, которые можно разделить на методы, направленные на совершенствование двигательного навыка, т.е. качества движений, и методы, направленные на развитие физических качеств.

Различают шесть основных методов регламентированного упражнения'.
равномерный, переменный, повторный, интервальный, контрольный, игровой.

Равномерный (или дистанционный) метод предполагает равномерное прохождение в умеренном темпе больших объёмов тренировочной работы.

Переменный метод связан с изменением по ходу движения либо скорости, либо характера движений.

Повторный метод предполагает повторение очень небольшого количества отрезков, приемов, упражнений с отдыхом, достаточным для восстановления.

Интервальный метод — это выполнение серии большого количества отрезков, приёмов, упражнений с ограниченными интервалами отдыха.

Контрольный метод представляет собой прохождение выполнения упражнения в полную силу.

Игровой метод может включать любые игры, развивающие физические, психические и другие качества.

Игровой метод значительно повышает эмоциональность занятия, мобилизует обучающихся на выполнении различных движений, помогает преодолевать усталость. Его результативность повышается особенно при тренировке детей. Направленность игр самая разнообразная, она зависит от темы и задач занятия. В игру целесообразно включать те задания, которые бы способствовали освоению нужных двигательных действий. В игре тренер-преподаватель видит степень освоения движений, берет на заметку лидеров, честолюбивых, особенно тех детей, которых в дальнейшем можно рекомендовать в учебно-тренировочные группы.

Соревновательный метод помогает значительно повысить эффективность тренировки. При использовании этого метода участники обязательно должны знать итоговый результат своей деятельности, иначе соревнования теряют свой смысл. На начальном этапе спортивной подготовки в виде соревнования можно выполнять упражнения на оценку (баллы) и называть того, кто выполнил упражнения лучше всех. Применяются также простейшие соревнования: «кто быстрее», «кто дольше», «кто дальше» и т.д. Соревновательный метод в различных формах применяется на всех этапах спортивной подготовки. Он является средством промежуточного контроля и позволяет выявить наиболее перспективных спортсменов.

Соревновательный метод предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания учебно-тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к спортсмену и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в обычной тренировке. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов

совершенствования интегральной подготовленности.

Применяя соревновательный метод, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. Примеры усложнения условий: «неудобный противник»; противник большого веса; применение утяжеленного защитного снаряжения; смена партнеров в ходе спарринга на более свежих, отдохнувших. Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд и т. д.

14.4. Средства тренировки

В учебно-тренировочном процессе следует различать следующие, связанные между собой, виды подготовки: физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую, контрольные мероприятия (тестирование и контроль), восстановительные мероприятия.

Физическая подготовка направлена на всестороннее развитие организма, укрепление здоровья, совершенствование двигательных качеств и тем самым - на создание прочной функциональной базы для остальных видов подготовки. Физическая подготовка делится на общую физическую подготовку (ОФП) и специальную (СФП). Это деление условно, так как в ряде случаев задачи их весьма близки. Физическая подготовка направлена на развитие силы, развитие скоростных качеств, выносливости, гибкости, ловкости, простых координационных способностей, умение выполнять сложно-координационные упражнения. Упражнения, лежащие в основе физической подготовки, являются результатом деятельности организма как живой системы, направлены на изменение состояния организма, приобретение нового уровня развития физических качеств и способностей, что может быть достигнуто никаким другим путем, кроме тренировки. Основу тренировочного эффекта, его механизм определяет фундаментальное свойство всего живого - способность к адаптации. В результате выполнения учебно-тренировочных упражнений создается тренировочная нагрузка. Смысл тренировочной нагрузки таков: вызывая расходование рабочего потенциала организма и утомление, она тем самым

стимулирует восстановительные процессы, сопровождается не только восстановлением, но и сверхвосстановлением работоспособности. Выполнение учебно-тренировочной нагрузки вызывает реакцию со стороны организма - создает срочный тренировочный эффект. Систематические тренировочные нагрузки вызывают адаптивную перестройку систем организма - создают кумулятивный тренировочный эффект.

Основными факторами, определяющими учебно-тренировочную нагрузку, являются ее объем, интенсивность и характер восстановления организма. Объем нагрузки – это суммарное количество выполненной учебно-тренировочной работы. Объем определяется временем выполнения упражнений, количеством повторений, количеством выступлений и др. Интенсивность нагрузки имеет два смысла: интенсивность упражнения - степень напряженности организма при выполнении учебно-тренировочного упражнения и интенсивность тренировки - доля упражнений, выполняемых с повышенной интенсивностью в общем объеме тренировки. В первом случае интенсивность выражается либо в скорости, в сложности, либо в величине пульса, во втором случае - в процентах. Существует метод оценки интенсивности нагрузок по объемам упражнений различного физиологического воздействия. С помощью этого (наиболее точного метода) выделяют от 4 до 9 зон интенсивности. Изменяя параметры нагрузки, можно вызывать различный тренировочный эффект.

Техническая подготовка направлена на создание рациональной системы движений обучающего, с помощью которой он достигает запланированного результата. Весь многолетний процесс занятий спортом можно представить как обучение технике, переходящее в ее совершенствование.

Тактическая подготовка - целесообразное использование способов ведения боя, подчиненных определенному замыслу и плану достижения соревновательной цели. Тактика подразделяется на индивидуальную, групповую и командную. В боксе основной является индивидуальная тактика. Варианты тактических планов можно разделить на два вида: активную и пассивную тактику. Активная тактика - навязывание противнику действия, выгодных для себя. Пассивная тактика - умышленное предоставление инициативы противнику

с тем, чтобы в нужный момент победить финишным рывком.

Психологическая подготовка — это процесс практического применения определенных средств и методов, направленных на создание психологической готовности к многолетнему учебно-тренировочному процессу и соревновательной борьбе. Психологическая подготовка к многолетнему учебно-тренировочному процессу формирует соответствующей мотивации и необходимых отношений к переносимой учебно-тренировочной нагрузке, психическим перенапряжениям и др.

Психологическая подготовка к соревновательной борьбе разделяется на подготовку к соревнованиям вообще и подготовку к конкретному соревнованию. В первом случае решается задача совершенствования свойств личности (хладнокровие, уверенность в своих силах, боевой дух), во втором - регуляция предстартовых состояний. В качестве средств психологической подготовки используют беседы, аутотренинг, размышления, рассуждения и др.

14.5. Основные средства физической подготовки, применяемые в учебно-тренировочном процессе обучения:

- общеразвивающие упражнения;
- специальные упражнения;
- имитационные упражнения;
- подготовительные упражнения для освоения движений.

Каждая группа упражнений отличается по условиям проведения, направленности воздействия и поэтому применяется для решения разных задач. Подбор упражнений зависит от этапа подготовки, задач конкретного занятия, возраста, пола, подготовленности и стажа обучающихся, условий проведения учебно-тренировочных занятий.

Общеразвивающие упражнения, выполняемые в начале занятия, это элементарные упражнения из основной гимнастики, акробатики, легкой атлетики. Содействуют: организации обучающихся, разминке, разогреванию, подготовке мышц и связок, участвующих в основном движении; общему физическому развитию, укреплению осанки, устранению недостатков

физической подготовленности; развитию необходимых для эффективного освоения техники физических качеств, являются базой для успешного овладения учебно-тренировочным материалом, занятиями другими видами спорта, подвижными и спортивными играми. Именно разнообразная двигательная активность дает гармоничное развитие, укрепляет здоровье, создает предпосылки высоких результатов в последующем. Из года в год по мере роста спортивного мастерства их доля в общем объеме тренировочных нагрузок снижается.

Средства специальной физической подготовки включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.). К специальным средствам подготовки относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, близкие по своей структуре к бегу и ходьбе. Упражнения направленные на увеличение амплитуды движения в соответствующих суставах, на укрепление мышц, непосредственно участвующих в основных движениях на укрепление мышц туловища, развитие силовых и скоростно-силовых качеств, силу мышц рук и ног, ловкость и быстроту, включают упражнения на снарядах, различные виды прыжков и метаний (набивных мячей, ядер, камней и др.). Маховые, рывковые, маятникообразные, пружинящие и вращательные движения руками и ногами с большой амплитудой нужно выполнять после того, как мышцы разогреются, т.е. после общеразвивающих упражнений.

Вместе с этим при обучении боксу должна быть направленность на воспитание физических качеств, специфичных для бокса. Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации, соответствующие основным боевым действиям боксера. Эти упражнения применяются параллельно с овладением техникой и тактикой данного вида спорта: условный бой, бой с «тенью», спарринги, работа на боксерских мешках, боксерских грушах, имитирующие удары перед зеркалом, передвижения, работа с партнером, работа с отягощениями. Особое место занимают упражнения на тренажерах, со скакалкой, с набивными и теннисными мячами. Основная здесь

задача - дать обучающимся возможно более полный материал, относящийся к использованию упражнений специального характера в целях подготовки в боксе, создать этим условия для самостоятельной и творческой работы в этом направлении.

Одновременно необходимо давать упражнения на расслабление. Потряхивание кистей, предплечий рук, плечевого пояса, махи расслабленными руками за счет поворотов туловища в стороны и др. Упражнения для расслабления мышц ног из различных исходных положений: стоя на одной ноге - маховые движения, потряхивание стопы, голени, бедра расслабленной свободной ногой, лежа на спине потряхивание прямыми ногами; сидя на полу ноги согнуты в коленях - энергичное потряхивание руками, расслабление мышц бедра, голени и др.

Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего совершенствования технической подготовленности. По окончании переходного периода параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема учебно-тренировочных нагрузок в подготовительном периоде в целях развития специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости.

Как правило, в первой части учебно-тренировочного занятия даются упражнения на развитие координационных способностей, быстроты и гибкости. Во второй половине занятия - упражнения на снарядах, специальные упражнения для развития силовых возможностей, подвижные и спортивные игры, гладкий бег. Ориентиром при проведении занятий по общей и специальной физической подготовке могут служить различного рода нормативы.

14.6. Принципы тренировки

Все занятия физическими упражнениями подчинены принципу развивающего обучения. Это значит, что на занятиях одновременно с изучением техники, укреплением здоровья и развитием физических качеств у обучающихся воспитываются такие личностные качества, как активность, настойчивость, смелость, целеустремленность, находчивость, воля, дисциплинированность,

трудолюбие, чувство дружбы и взаимопомощи.

Принципы сознательности и активности.

Наиболее успешно обучающиеся овладевают навыками, когда они проявляют большой интерес к учебно-тренировочным занятиям, к каждому упражнению. Чтобы обеспечить этот интерес тренер-преподаватель должен:

- точно ставить задачи и четко формулировать требования;
- концентрировать внимание на главном;
- постоянно поддерживать интерес к освоению техники путем поощрения и акцентировать внимание на успехах;
- доводить до обучающихся информацию о пользе регулярных занятий, их значение для укрепления здоровья, разностороннего физического развития и значения;
- развивать способность обучающихся осмысливать свои движения, судить о правильном и неправильном их выполнении;
- предлагая группе то или иное упражнение, тренер-преподаватель должен не только показать его, но и объяснить, почему его необходимо делать именно так;
- включать в занятия разнообразный учебно-тренировочный материал, изменяя его формы, включая игры и развлечения.

Принцип наглядности.

Стремясь сделать изучение материала наглядным, следует использовать как можно больше анализаторных систем: зрительную, мышечно-двигательную, слуховую, тактильную. Доказано, что объем зрительного восприятия значительно превосходит объем слухового. Типичными приемами реализации принципа наглядности являются:

- непосредственный показ упражнения тренером-преподавателем или высококвалифицированным спортсменом в быстром и обязательно медленном темпе, акцентируя внимание на ключевых моментах;
- показ обучающимися, которые лучше других осваивают упражнения;
- показ обучающимися, которые делают типовые ошибки;

- показ сопровождать объяснением и акцентированием внимания обучающихся на ключевых моментах, используя образные выражения, указания, команды, ориентиры, различные жесты;

- показ рисунков, таблиц, кинограмм, модели, видеозаписи и др.

Принципы доступности:

- учебно-тренировочный материал должен быть доступным, соответствовать физической, двигательной подготовленности обучающихся, полу, возрасту;

- задание должно быть достаточно простым, чтобы оказаться доступным, но одновременно и достаточно сложным, чтобы заинтересовать обучающегося, но не чрезмерно трудные, которые создают у обучающихся неуверенность в своих силах;

- доступными должны быть и контрольные упражнения.

Доступность обучения требует соблюдения следующих методических правил из общей педагогики:

1. От легкого - к трудному;
2. От известного - к неизвестному;
3. От простого - к сложному;
4. От доступного - к недоступному.

Выбирая ту или иную последовательность в разучивании упражнений, следует учитывать возможность положительного или отрицательного переноса навыка. Положительный перенос навыков происходит в тех случаях, когда в главной фазе структуры упражнений имеется большое сходство. Следует иметь в виду, что перенос проявляется наиболее эффективно на начальных этапах тренировок, когда двигательные действия еще очень примитивны.

Принципы систематичности и последовательности:

- организация учебно-тренировочного процесса, которая предполагает своевременный последовательный переход от одного этапа спортивной подготовки к другому, т.е. непрерывность процесса формирования двигательного навыка с совпадением следов от каждого предыдущего действия со следами последующих упражнений;

- учебно-тренировочные занятия должны проводиться регулярно через определенные промежутки времени, чтобы нагрузка систематически чередовалась с отдыхом;
- новая задача должна ставиться в зависимости от предыдущих достижений;
- текущий контроль освоения элементов техники;
- своевременный переход к новым еще не освоенным упражнениям, систематическое расширение круга доступных элементов техники, отсутствие «застоя» в учебно-тренировочном процессе;
- многократное повторение изучаемых движений с целью доведения выполнения этих движений до автоматизма;
- увеличение физической нагрузки от занятия к занятию (увеличивается количество упражнений, быстрота их выполнения, изменяется продолжительность отдыха).

14.7. Техника бокса — это комплекс специальных приемов, необходимых боксёру для успешного ведения боя.

Основы базовой техники в виде спорта «бокс».

14.7.1. Основные положения боксера:

- боевая стойка - фронтальная, боевая, «зеркальная» (боксер-левша), открытая, закрытая, высокая, низкая, лево- и правосторонняя;
- положение кулака при ударе - «завернуть кулак», чтобы нанести удар правильным местом - головками пястных костей /2-3-4-5 пальцев/, для чего, тыльная сторона ладони и предплечья должны составлять прямую линию или даже тупой угол;
- боевые дистанции - дальняя, средняя, ближняя;
- перемещения - на левой, на правой, на обеих ногах в боковой и прямой позиции;
- передвижения — ходьба - обычным шагом, приставным шагом, скрестным шагом, вышагивание, повороты, и прыжки - подскоки, отскоки.
- шаги семенящие, слитные, скользящие, одноименные,

разноименные, боковые, челночные.

14.7.2. Классификация защит.

Различают защиты при помощи:

- рук - подставки, отбивы, остановки/накладки, блокаж, клинч;
- ног - различные передвижения, смена дистанции, отскоки, уходы, повороты;
- туловища - уклоны, нырки, отклони;
- комбинированные - комплекс вышеперечисленных защит, выполняемых одновременно или последовательно.

14.7.3. Классификация ударов.

Возможна по ряду признаков:

- по траектории движения кулака - прямые, боковые и снизу;
- по бьющей руке - левой, правой руками;
- по цели - в голову, в туловище;
- по количественному признаку - одиночные, двойные и серии ударов / три и более ударов/;
- по тактическому признаку - атакующие, контратакующие и обманные /ложные/ удары.

Контратакующие, в свою очередь, различаются на ответные /выполняемые после защиты/ и встречные /выполняемые одновременно с защитой/. В основу классификации могут быть положены и не основные признаки, например:

- по силе - сильные и слабые;
- по дистанции - короткие и длинные и т. п.

Учитывая особенности зарождения и становления бокса, необходимо указать на иностранные термины, применяемые большинством специалистов. Наиболее устоявшимися из них, имеющими интернациональное значение, являются обозначения ударов.

14.7.4. В боксе существует четыре основных удара - джеб, кросс, хук и апперкот:

- джеб - прямой удар ближней к противнику рукой;
- панч - прямой удар дальней от противника рукой;

- хук - боковой удар рукой;
- апперкот - удар рукой снизу.

Также используются: кросс, свинг, полуапперкот, полухук.

14.7.5. Техника бокса дает боксёру возможность в рамках правил боя решать конкретные тактические задачи в различных боевых ситуациях.

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

Основным видом нападения в боксе являются удары правой и левой руками прямые, боковые и снизу.

Главное действие в бою, обеспечивающее победу - атака и удар.

Удар в боксе представляет собой импульсивное взрывное баллистическое движение и может быть различной - прямолинейной или криволинейной траектории.

14.7.6. Комплексный маневр.

Комплексный маневр включает все виды передвижений (челночное, маятниковое, забеганием, обычные, приставные, прыжковые и скрестные шаги) и все виды защитных элементов (уклоны, нырки, отскоки, уходы, перескоки, сайд-степы и др.) - этот защитно-атакующий элемент удобен и эффективен в боевых ситуациях, в сочетании с отвлекающими приемами (обманные движения, удары, вызовы, выдергивания и др.) создается универсальный защитно-подготовительно-атакующий комплекс. Комплексный маневр позволяет контролировать действия противника, применять разнообразную технику, решать боевые и тактические задачи.

Комплексный маневр составляет (полный, укороченный):

- подготовительное передвижение;
- дистанции;
- комплексное передвижение;
- активная защита;
- отвлекающие приемы;
- атакующие передвижения;
- психологические свойства.

15. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план этапа начальной подготовки
до года обучения (ЭНП - 1)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
1	Теоретическая подготовка (ТерП)		720	480	0	0	240
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных и тренировочных мероприятий	январь	25	25			
2	История возникновения вида спорта и его развитие (Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр)	февраль	75	15			60
3	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (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).	март	15	15			
4	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом (Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.) Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	апрель	15	15			
5	Закаливание организма (Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом).	май	15	15			

6	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом (Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме).	июнь	30	30			
1.1.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком.	июль	25	25			
7	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание).	август	85	25			60
8	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта (Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения).	в течение года	60	60			
9	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. (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	в течение года	120	60			60
10	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря).	октябрь	15	15			
11	Беседы, направленные на профилактику допинга в спорте (история возникновения допинга, изучение антидопинговых правил.	1 раз в квартал	60	60			

12	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий. "мастер-классов". встречи со знаменитыми спортсменами	в течение года	60	60			
13	Изучение методов морально-волевой и психологической подготовки в боксе	в течение года	120	60			60
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
I	Теоретическая подготовка	12	8	0	0	4	
II	Практическая подготовка	222	0	222	192	30	
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП):	101		101	86	15	
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	22		22	18	4	
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	22		22	20	2	
3	Упражнения для мышц ног	22		22	20	2	
4	Упражнения для мышц туловища	22		22	20	2	
5	Акробатические упражнения	1		1	1		
6	Подвижные и спортивные игры	12		12	7	5	
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП):	33		33	28	5	
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	4		4	3	1	
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	4		4	3	1	
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	4		4	3	1	
4	Спарринги, поединки, схватки	2		2	2		
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	10		10	8	2	
6	Работа на лапах и боксерских мешках	9		9	9		
2.3	Участие в спортивных соревнованиях	0		0	0	0	
2.4	Техническая подготовка (ТехП),	70	0	70	60	10	
1	Изучение основных положений боксера:	15		15	12	3	
	боевое положение кулака	4		4	3	1	
	боевая и учебная стойка	4		4	3	1	

	дистанция	2		2	2	
	передвижения	5		5	4	1
2	Изучение техники нанесения одиночных ударов левой и правой рукой в голову в различных стато-кинематических условиях:	16		16	12	4
	на месте	4		4	3	1
	с шагом вперед	4		4	3	1
	с шагом назад	4		4	3	1
	с шагом в сторону	4		4	3	1
3	Изучение техники нанесения одиночного прямого удара левой и правой рукой в туловище в различных стато-кинематических условиях:	12		12	9	3
	на месте	4		4	3	1
	с шагом вперед	4		4	3	1
	с шагом назад	4		4	3	1
4	Изучение в положении правосторонняя и левосторонняя стойка:	9		9	9	0
	защиты при помощи рук (ладонь, предплечье)	3		3	3	
	защиты при помощи туловища (отклон. уклон, нырок)	3		3	3	
	защиты при помощи ног (шаг назад)			3	3	
5	Изучение техники нанесения бокового удара левой и правой рукой в голову, в туловище:	12		12	12	0
	на месте	3		3	3	
	с шагом вперед	3		3	3	
	с шагом назад	3		3	л	
	с шагом в сторону	3		3	3	
6	Изучение в условиях одноименной и разноименной взаимных стойках:	6		6	6	0
	техники нанесения повторных прямых ударов левой рукой в голову и туловище	2		2	2	
	техники нанесения повторных прямых ударов правой рукой в голову и туловище	2		2	2	
	техники комбинированных защитных действий (защиты при помощи рук, ног и туловища)	2		2	2	
2.5	Тактическая подготовка (ТакП):	9	0	9	9	0
1	Ознакомление с тактическими действиями в атаке	3		3	3	
2	Ознакомление с тактическими действиями в обороне	3		3	3	
3	Изучение тактики передвижения в ринге	3		3	3	
4	Изучение комплексного применения тактических приемов	0		0		

2.6	Психологическая подготовка (ПП):	5	0	5	5	0
1	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом	3		3	3	
2	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки	1		1	1	
3	Изучение методов самодисциплины	1		1	1	
2.7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2		2	2	0
2.8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2		2	2	0
ИТОГО		234	8	222	192	34

Учебно-тематический план этапа начальной подготовки
свыше года обучения (ЭНП - 2)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I	Теоретическая подготовка (ТерП)		960	660	0	0	300
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	30	30			
2	История возникновения вида спорта и его развитие (Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр)	февраль	85	25			60
3	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (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).	март	25	25			

4	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом (Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.) Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	апрель	60	30			30
5	Закаливание организма (Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом).	май	30	30			
6	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом (Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме).	июнь	30	30			
1.1	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	60	60			
7	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание).	август	120	60			60
8	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта (Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения).	в течение года	70	40			30

9	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. (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.)	в течение года	150	90			60
10	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря).	октябрь	30	30			
11	Беседы, направленные на профилактику допинга в спорте (история возникновения допинга, изучение антидопинговых правил и т.п.)	1 раз в квартал	120	90			30
12	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	60	60			
13	Изучение методов морально-волевой и психологической подготовки в боксе	в течение года	90	60			30
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные	Самостоятельная работа	
I	Теоретическая подготовка	16	И	0	0	5	
11	Практическая подготовка	296	0	296	251	45	
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	1 19		119	94	25	
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	28		28	18	10	
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	25		25	22	3	
3	Упражнения для мышц ног	25		25	22	3	
4	Упражнения для мышц туловища	25		25	22	3	
5	Акробатические упражнения	2		2	2		

6	Подвижные и спортивные игры	14		14	8	6
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажёров, отягощений:	44		44	36	8
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	5		5	3	2
2	Специализированные упражнения для развития быстроты. координационных способностей	6		6	4	2
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	6		6	4	2
4	Спарринги, поединки, схватки	5		5	5	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	12		12	10	2
6	Работа на лапах и боксерских мешках	10		10	10	
2.3	Участие в спортивных соревнованиях	0		0	0	0
2.4	Техническая подготовка (ТехП).	103		103	91	12
1	Освоение и совершенствование техники всех возможных в боксе ударов:	22		22	20	2
	- с использованием инвентаря: боксерские мешки, боксерские стенки, пневматические груши, зеркала и другое оборудование. способствующее совершенствованию точности нанесения ударов в ситуативных условиях:	12		12	10	2
	- с использованием попеременных действий в парах с использованием перчаток и боксерских лап.	10		10	10	
2	Изучение и освоение техники выполнения двух-ударных комбинаций и защитных действий от них в различных стато- кинематических условиях	24		24	20	4
	- с шагами вперед, назад, в сторону:	12		12	10	2
	- в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек	12		12	10	2
3	Изучение и освоение техники выполнения защитных действий от двойных ударов различной направленности (защиты при помощи ног, рук, туловища и комбинированные защиты)	19		19	17	2

4	Изучение техники выполнения сочетаний двух-ударных и повторных атак и защитных действий от них в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек	12		12	10	2
5	Изучение техники выполнения многоударных (три-четыре) комбинаций и защитных действий от них в различных стато- кинематических условиях	14		14	12	2
	- с шага и вперед, назад, в сторону	7		7	6	1
	- в условиях стоек разноименной и одноименной взаимной	7		7	6	1
6	Изучение и освоение техники защитных действий от многоударных комбинаций в условиях разноименной	12		12	12	
	и одноименной взаимной стоек:					
	- обучение технике выполнения защитных действий при помощи рук. ног. туловища и комбинированных защит от атак сериями ударов	12		12	12	
2.5	Тактическая подготовка (ТакП):	16		16	16	
1	Закрепление тактических действий в атаке	3		3	3	
2	Закрепление тактических действий в обороне	3		3	3	
3	Закрепление тактики передвижения	2		2	2	
4	Закрепление комплексного применения тактических приемов	2		2	2	
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	2		2	2	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	2		2	2	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	2		2	2	
2.6	Психологическая подготовка (ПП):	9		9	9	
1	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом	1		1	1	
2	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки	2		2	2	
3	Изучение методов самодисциплины	2		2	2	
4	Воспитание психологической устойчивости тренировочными средствами	1		1	1	
5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	1		1	1	
6	Изучение методов настроя на поединок	1		1	1	
7	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	1		1	1	

2.7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3		3	3	
2.8	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2		2	2	
ИТОГО		312	11	296	251	50

**Учебно-тематический план этапа начальной подготовки
свыше двух лет обучения (ЭНП - 3)**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
1	Теоретическая подготовка (ТерП)		960	660	0	0	300
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий. тренировочных мероприятий	январь	30	30			
2	История возникновения вида спорта и его развитие (Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр)	февраль	85	25			60
3	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека (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).	март	25	25			
4	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом (Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.) Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	апрель	60	30			30
5	Закаливание организма (Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом).	май	30	30			
6	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом (Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме).	июнь	30	30			

1.1.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	60	60			
7	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание).	август	120	60			60
8	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта (Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения).	в течение года	70	40			30
9	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта. (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.)	в течение года	150	90			60
10	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта (Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря).	октябрь	30	30			
И	Беседы, направленные на профилактику допинга в спорте (история возникновения допинга, изучение антидопинговых правил и т.п.)	1 раз в квартал	120	90			30
12	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами и пр.	в течение года	60	60			
13	Изучение методов морально-волевой и психологической подготовки в боксе	в течение года	90	60			30
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	

1	Теоретическая подготовка	16	11	0	0	5
II	Практическая подготовка	296	0	296	251	45
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажёров, отягощений:	119		119	96	23
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	28		28	20	8
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	27		27	22	5
3	Упражнения для мышц ног	25		25	22	3
4	Упражнения для мышц туловища	25		25	22	3
5	Акробатические упражнения	2		2	2	
6	Подвижные и спортивные игры	12		12	8	4
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажёров, отягощений:	44		44	34	10
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	5		5	3	7
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	6		6	3	3
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	6		6	3	3
4	Спарринги, поединки, схватки	5		5	5	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	12		12	10	2
6	Работа на лапах и боксерских мешках	10		10	10	
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях	0		0	0	0
2.4.	Техническая подготовка (ТехП).	103		103	91	12
1	Освоение и закрепление техники всех возможных в боксе ударов:	22		22	20	2
	- с использованием инвентаря: боксерские мешки, боксерские стенки, пневматические груши, зеркала и другое оборудование. способствующее совершенствованию точности нанесения ударов в ситуативных условиях;	12		12	10	2
	- с использованием попеременных действий в парах с использованием перчаток и боксерских лап.	10		10	10	
2	Закрепление техники выполнения двухударных комбинаций и защитных действий от них в различных стато-кинематических условиях	24		24	20	4
	- с шагами вперед, назад, в сторону;	12		12	10	2

	- в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек	12		12	10	2
3	Закрепление техники выполнения защитных действий от двойных ударов различной направленности (защиты при помощи ног, рук, туловища и комбинированные защиты)	19		19	17	2
4	Закрепление техники выполнения сочетаний двух-ударных и повторных атак и защитных действий от них в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек	12		12	10	2
5	Освоение техники выполнения многоударных (три-четыре) комбинаций и защитных действий от них в различных стато- кинематических условиях	14		14	12	2
	- с шага и вперед, назад, в сторону	7		7	6	1
	- в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек	7		7	6	1
6	Освоение техники защитных действий от многоударных комбинаций в условиях разноименной и одноименной взаимной стоек:	12		12	12	
	- обучение технике выполнения защитных действий при помощи рук, ног, туловища и комбинированных защит от атак сериями ударов	12		12	12	
2.5.	Тактическая подготовка (ТакП):	16		16	16	
1	Закрепление тактических действий в атаке	3		3	3	
2	Закрепление тактических действий в обороне	3		3	3	
3	Закрепление тактики передвижения в ринге	2		2	2	
4	Закрепление комплексного применения тактических приемов	2		2	2	
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	2		2	2	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	2		2	2	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	2		2	э	
2.6.	Психологическая подготовка (ПП):	9		9	9	
1	Воспитание психологической готовности к регулярным занятиям спортом	1		1	1	
2	Формирование спортивного характера средствами и методами тренировки	2		2	2	
3	Изучение методов самодисциплины	2		2	2	
4	Воспитание психологической устойчивости тренировочными средствами	1		1	1	
5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	1		1	1	
6	Изучение методов настроя на поединок	1		1	1	
7	Изучение методов устойчивости	1		1	1	

	соревновательных действий					
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3		3	3	
2.8.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2		2	2	
ИТОГО		312	11	296	251	50

Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
до трёх лет (УТЭ - 1)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
1	Теоретическая подготовка (ТерП)		1860	1080	0	0	780
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	60	60			
2	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств (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.)	февраль	120	60			60
3	История возникновения олимпийского движения (Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	март	180	120			60
4	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и	апрель	180	120			60

	учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.)						
5	Физиологические основы физической культуры (Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.)	май	120	60			60
6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.)	июнь	180	120			60
1.1	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	120	60			60
7	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта (Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.)	сентябрь	120	60			60
8	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности)	октябрь	180	120			60
9	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.)	ноябрь	60	60			

10	Правила вида спорта. Положения (регламенты) соревнований. (Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях)	в течение года	120	60			60
и	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте (изучение онлайн-курса обучения "Антидопинг" на официальном сайте РУСАДА. антидопинговые правила, ответственность спортсмена	в течении года	240	120			120
12	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	180	60			120
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
I	Теоретическая подготовка	31	18	0	0	13	
11	Практическая подготовка	593	0	593	506	87	
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	132		132	100	32	
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	35		35	23	12	
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	30		30	25	5	
3	Упражнения для мышц ног	25		25	22	3	
4	Упражнения для мышц туловища	28		28	25	3	
5	Подвижные и спортивные игры	14		14	5	9	
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	100		100	83	17	
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	8		8	7	1	

2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	17		17	13	4
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	17		17	13	4
4	Спарринги, поединки, схватки	20		20	20	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	23		23	15	8
6	Работа на лапах и боксерских мешках, пневмогрушей и др.	15		15	15	
2.3	Участие в спортивных соревнованиях	12		12	12	0
2.4	Техническая подготовка (ТехП)	237		237	223	14
1	Изучение атаки и контратаки в планируемом маневре по рингу, изучение маневренной защиты в планируемой динамике, определение индивидуальной стойки боксера.	42		42	40	2
2	Освоение и закрепление повторных ударов с дальней дистанции в одноименной и разноименной стойке:	45		45	42	3
	- с шагами вперед, назад и в сторону	15		15	14	1
	- в атаке и ответной контратаке после защиты.	15		15	14	1
	- при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.	15		15	14	1
3	Освоение и закрепление двойных ударов с дальней дистанции в одноименной и разноименной стойке:	26		26	24	2
	- с шагами вперед, назад и в сторону;	13		13	12	1
	- в атаке и ответной контратаке после защиты при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.	13		13	12	1
4	Освоение и закрепление серийных ударов на дальней дистанции в одноименной и разноименной стойке:	29		29	27	2
	- с шагами вперед, назад и в сторону:	14		14	13	1
	- в атаке и ответной контратаке после защиты при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.	15		15	14	1
5	Закрепление повторных ударов в маневре на средней дистанции в одноименной и разноименной стойке.	32		32	30	2
6	Закрепление двойных ударов на средней дистанции в одноименной и разноименной стойке.	32		32	30	2

7	Закрепление серийных ударов на средней дистанции в одноименной и разноименной стойке.	31		31	30	1
2.5	Тактическая подготовка (ТакП):	50		50	42	8
1	Совершенствование тактических действий в атаке	8		8	6	2
2	Совершенствование тактических действий в обороне	8		8	6	2
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	8		8	6	2
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	8		8	6	2
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	5		5	5	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	5		5	5	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	8		8	8	
2.6	Психологическая подготовка (ПП):	31		31	21	10
1	Воспитание психологической готовности к занятиям спортом в больших объемах	6		6	4	7 —
2	Формирование бойцовского характера средствами и методами тренировки	5		5	5	
3	Освоение методов самодисциплины	6		6	3	3
4	Формирование психологической устойчивости средствами тренировки	1		1	1	
5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	6		6	3	3
6	Освоение индивидуального метода настроя на поединок	4		4	2	2
7	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	3		3	3	
2.7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	13		13	13	0
2.8	Инструкторская практика	6		6	6	0
2.9	Судейская практика	0		0	0	0
2.10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6		6	6	0
2.11.	Восстановительные мероприятия	6		6	0	6
ИТОГО		624	18	593	506	100

Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
до трёх лет (УТЭ - 2)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I	Теоретическая подготовка (ТерП)		1860	1080	0	0	780
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	60	60			
2	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств (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.)	февраль	120	60			60
	История возникновения олимпийского движения (Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	март	180	120			60

4	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.)	апрель	180	120		60
5	Физиологические основы физической культуры (Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.)	май	120	60		60
6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.)	июнь	180	120		60
1.1	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком.	июль	120	60		60
7	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта (Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.)	сентябрь	120	60		60

8	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности)	октябрь	180	120			60
9	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.)	ноябрь	60	60			
10	Правила вида спорта. Положения (регламенты) соревнований. (Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях)	в течение года	120	60			60
11	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте (изучение онлайн-курса обучения "Антидопинг" на официальном сайте РУСАДА. антидопинговые правила, ответственность спортсмена.	в течении года	240	120			120
12	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям. чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов". встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	180	60			120

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)				
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
1	Теоретическая подготовка	31	18	0	0	13
II	Практическая подготовка	593	0	593	506	87
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	132		132	100	32
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	35		35	23	12
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	30		30	23	7
3	Упражнения для мышц ног	27		27	24	3
4	Упражнения для мышц туловища	28		28	25	3
5	Подвижные и спортивные игры	12		12	5	7
2	Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	100		100	83	17
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	8		8	7	1
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	17		17	13	4
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	17		17	13	4
4	Спарринги, поединки, схватки	20		20	20	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	23		23	15	8
6	Работа на лапах и боксерских мешках, пневмогрушей и др.	15		15	15	
2.3	Участие в спортивных соревнованиях	12		12	12	0
2.4	Техническая подготовка (ТехП).	237		237	223	14
1	Закрепление атаки и контратаки в планируемом маневре по рингу, изучение маневренной защиты в планируемой динамике, определение индивидуальной стойки боксера.	42		42	40	2

2	Закрепление повторных ударов с дальней дистанции в одноименной и разноименной стойке:	45		45	42	3
	- с шагами вперед, назад и в сторону.	15		15	14	1
	- в атаке и ответной контратаке после защиты.	15		15	14	1
	- при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.	15		15	14	1
3	Закрепление двойных ударов с дальней дистанции в одноименной и разноименной стойке:	26		26	24	2
	- с шагами вперед, назад и в сторону;	13		13	12	1
	- в атаке и ответной контратаке после защиты при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.	13		13	12	1
4	Закрепление серийных ударов на дальней дистанции в одноименной и разноименной стойке:	29		29	27	2
	- с шагами вперед, назад и в сторону;	14		14	13	1
	- в атаке и ответной контратаке после защиты при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.	15		15	14	1
5	Закрепление повторных ударов в маневре на средней дистанции в одноименной и разноименной стойке.	32		32	30	2
6	Закрепление двойных ударов на средней дистанции в одноименной и разноименной стойке.	32		32	30	2
7	Закрепление серийных ударов на средней дистанции в одноименной и разноименной стойке.	31		31	30	1
2.5	Тактическая подготовка (ТакП):	50		50	42	8
1	Совершенствование тактических действий в атаке	8		8	6	2
2	Совершенствование тактических действий в обороне	8		8	6	2
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	8		8	6	2
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	8		8	6	2

5	Спарринги с партнером большей весовой категории	5		5	5	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	5		5	5	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	8		8	8	
2.6	Психологическая подготовка (ПП):	31		31	21	10
1	Воспитание психологической готовности к занятиям спортом в больших объёмах	6		6	4	2
2	Формирование бойцовского характера средствами и методами тренировки	5		5	5	
3	Освоение методов самодисциплины	6		6	3	3
4	Формирование психологической устойчивости средствами тренировки	1		1	1	
5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	6		6	3	3
6	Освоение индивидуального метода настроя на поединок	4		4	2	2
7	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	3		3	3	
2.7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	13		13	13	0
2.8	Инструкторская практика	6		6	6	0
2.9	Судейская практика	0		0	0	0
2.10	Медицинские, медикобиологические мероприятия	6		6	6	0
2.11	Восстановительные мероприятия	6		6	0	6
ИТОГО		624	18	593	506	100

Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
до трёх лет (УТЭ - 3)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа

1	Теоретическая подготовка (ТерП)		1860	1080	0	0	780
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	60	60			
2	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств (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.)	февраль	120	60			60
3	История возникновения олимпийского движения (Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	март	180	120			60
4	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.)	апрель	180	120			60
5	Физиологические основы физической культуры (Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.)	май	120	60			60
6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.)	июнь	180	120			60
1.1	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	120	60			60
7	Теоретические основы технико-	сентябрь	120	60			60

	тактической подготовки. Основы техники вида спорта (Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.)						
8	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности)	октябрь	180	120			60
9	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.)	ноябрь	60	60			
10	Правила вида спорта. Положения (регламенты) соревнований. (Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях)	в течение года	120	60			60
11	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте (изучение онлайн-курса обучения "Антидопинг" на официальном сайте РУСАДА. антидопинговые правила, ответственность спортсмена и т.п.)	в течении года	240	120			120
12	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	180	60			120
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные	Самостоятельная	

					занятия	работа
I	Теоретическая подготовка	31	18	0	0	13
II	Практическая подготовка	593	0	593	506	87
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажёров, отягощений:	132		132	100	32
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	35		35	23	12
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	30		30	23	7
3	Упражнения для мышц ног	27		27	24	3
4	Упражнения для мышц туловища	28		28	25	3
5	Подвижные и спортивные игры	12		12	5	7
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажёров, отягощений:	100		100	83	17
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	8		8	7	1
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	17		17	13	4
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	17		17	13	4
4	Спарринги, поединки, схватки	20		20	20	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	23		23	15	8
6	Работа на лапах и боксерских мешках, пневмогрушей и др.	15		15	15	
2.3	Участие в спортивных соревнованиях	12		12	12	0
2.4	Техническая подготовка (ТехП).	237		237	223	14
1	Совершенствование одиночных и повторных ударов на ближней дистанции в одноименной и разноименной стойках	51		51	47	4
	- одиночные и повторные удары на ближней дистанции, контратаки (одиночные прямые, боковые, снизу удары правой и левой рукой в голову и туловище в атаке и ответной контратаке, различные сочетания атакующих повторных ударов левой и правой рукой в голову и туловище, ответных контратакующих повторных ударов левой и правой рукой после контактной защиты и защиты туловищем);	51		51	47	4

2	Закрепление и совершенствование двух-ударных комбинаций на ближней дистанции	49		49	45	4
	- различные сочетания атакующих двух-ударных комбинаций с левой и правой руки в голову и туловище, сочетания ответных контратакующих действий с левой и правой руки после контактной защиты и защиты туловищем:	49		49	45	4
3	3. Освоение и закрепление серийных ударов на ближней дистанции. контратаки	49		49	45	4
	- атаки сериями ударов на ближней дистанции из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу с левой и правой руки, с головы и туловища, ответные контратаки сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем:	49		49	45	4
4	Освоение и закрепление ответных контратак сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем.	44		44	43	1
5	Освоение комбинационных атак в виде ударов, перемежающихся с защитными действиями.	44		44	43	1
2.5	Тактическая подготовка (ТакП):	50		50	42	8
1	Совершенствование тактических действий в атаке	8		8	6	2
2	Совершенствование тактических действий в обороне	8		8	6	2
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	8		8	6	2
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	8		8	6	2
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	5		5	5	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	5		5	5	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	8		8	8	
2.6	Психологическая подготовка (ПП):	31		31	21	10
1	Воспитание психологической готовности к занятиям спортом в больших объемах	6		6	4	2
2	Формирование бойцовского характера средствами и методами тренировки	5		5	5	
3	Освоение методов самодисциплины	6		6	3	э
4	Формирование психологической устойчивости средствами тренировки	1		1	1	

5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	6		6	3	3
6	Освоение индивидуального метода настроя на поединок	4		4	2	2
7	Изучение методов устойчивости соревновательных действий	3		3	у	
2.7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	13		13	13	0
2.8	Инструкторская практика	6		6	6	0
2.9	Судейская практика	0		0	0	0
2.10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6		6	6	0
2.11	Восстановительные мероприятия	6		6		6
ИТОГО		624	18	593	506	100

Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
свыше трёх лет (УТЭ - 4)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I	Теоретическая подготовка (ТерП)		3000	1680	0	0	1320
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	60	60			
2	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств (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.)	февраль	240	120			120

3	История возникновения олимпийского движения (Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	март	240	120			120
4	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.)	апрель	240	120			120
5	Физиологические основы физической культуры (Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.)	май	240	120			120
6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.)	июнь	180	120			60
1.1.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	300	120			180
7	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта (Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.)	сентябрь	240	120			120
8	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые	октябрь	180	120			60

	качества личности. Системные волевые качества личности)						
9	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.)	ноябрь	60	60			
10	Правила вида спорта. Положения (регламенты) соревнований. (Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях)	в течение года	240	180			60
И	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте (изучение онлайн-курса обучения "Антидопинг" на официальном сайте РУСАДА. антидопинговые правила, ответственность спортсмена.	в течении года	480	240			240
12	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	300	180			120
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
I	Теоретическая подготовка	50	28	0	0	22	
II	Практическая подготовка	782	0	782	670	112	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	125	0	125	89	36	
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	34		34	24	10	
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	27		27	20	7	
3	Упражнения для мышц ног	25		25	20	5	

4	Упражнения для мышц туловища	25		25	20	5
5	Подвижные и спортивные игры	14		14	5	9
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажёров, отягощений:	150		150	108	42
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	К)		10	6	4
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	30		30	21	9
о Л	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	30		30	21	9
4	Спарринги, поединки. схватки	20		20	20	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	40		40	20	20
6	Работа на лапах и боксерских мешках, пневмогрушей и др.	20		20	20	
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях			33	33	0
2.4.	Техническая подготовка (ТехП).	283		283	268	15
1	Совершенствование одиночных и повторных ударов на ближней дистанции в одноименной и разноименной стойках	51		51	47	4
	- одиночные и повторные удары на ближней дистанции, контратаки (одиночные прямые, боковые, снизу удары правой и левой рукой в голову и туловище в атаке и ответной контратаке, различные сочетания атакующих повторных ударов левой и правой рукой в голову и туловище, ответных контратакующих повторных ударов левой и правой рукой после контактной защиты и защиты туловищем):	51		51	47	4
2	Совершенствование двух-ударных комбинаций на ближней дистанции	49		49	45	4
	- различные сочетания атакующих двух-ударных комбинаций с левой и правой руки в голову и туловище, сочетания ответных контратакующих действий с левой и правой руки после контактной защиты и защиты туловищем:	49		49	45	4
3	3. Совершенствование серийных ударов на ближней дистанции, контратаки	49		49	45	4

	- атаки сериями ударов на ближней дистанции из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу с левой и правой руки, с головы и туловища, ответные контратаки сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем:	49		49	45	4
4	Совершенствование ответных контратак сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем.	44		44	43	1
5	Совершенствование комбинационных атак в виде ударов, перемежающихся с защитными действиями.	44		44	43	1
6	Совершенствование индивидуальной техники в поединках с разными соперниками	46		46	45	1
2.5.	Тактическая подготовка (ТакП):	100		100	92	8
1	Совершенствование тактических действий в атаке	15		15	13	2
2	Совершенствование тактических действий в обороне	15		15	13	2
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	15		15	13	2
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	16		16	14	2
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	12		12	12	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	12		12	12	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	15		15	15	
2.6.	Психологическая подготовка (ПП):	42		42	39	3
1	Воспитание психологической готовности к занятиям спортом в больших объемах	8		8	8	
2	Формирование бойцовского характера средствами и методами тренировки	8		8	8	
3	Освоение методов самодисциплины	8		8	7	1
4	Формирование психологической устойчивости средствами тренировки	3		3	3	
5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	5		5	4	1
6	Освоение индивидуального метода настроя на поединок	5		5	4	1
7	Освоение методов устойчивости соревновательных действий	5		5	5	

2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	17		17	17	0
2.8.	Инструкторская практика	8		8	8	0
2.9.	Судейская практика	8		8	8	0
2.10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8		8	8	0
2.11.	Восстановительные мероприятия	8		8	0	8
ИТОГО		832	28	782	670	134

Учебно-тематический план
учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)
свыше трёх лет (УТЭ - 5)

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
1	Теоретическая подготовка (ТерП)		3000	1680	0	0	1320
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий. тренировочных мероприятий	январь	60	60			
2	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств (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.)	февраль	240	120			120
3	История возникновения олимпийского движения (Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).	март	240	120			120

4	Режим дня и питание обучающихся (Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.)	апрель	240	120			120
5	Физиологические основы физической культуры (Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.)	май	240	120			120
6	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.)	июнь	180	120			60
1.1.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	300	120			180
7	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта (Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.)	сентябрь	240	120			120
8	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества	октябрь	180	120			60

	личности)						
9	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта (Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.)	ноябрь	60	60			
10	Правила вида спорта. Положения (регламенты) соревнований. (Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях)	в течение года	240	180			60
11	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте (изучение онлайн- курса обучения "Антидопинг" на официальном сайте РУСАДА, антидопинговые правила, ответственность спортсмена и т.п.)	в течении года	480	240			240
12	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер - классов". встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	300	180			120
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
I	Теоретическая подготовка	50	28	0	0	22	
II	Практическая подготовка	782	0	782	670	112	
2.1.	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	125	0	125	87	38	
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	34		34	22	12	
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	27		27	20	7	
3	Упражнения для мышц ног	27		27	20	7	

4	Упражнения для мышц туловища	27		27	20	7
5	Подвижные и спортивные игры	10		10	5	5
2.2.	Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажёров, отягощений:	150		150	106	44
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	10		10	6	4
2	Специализированные упражнения для развития быстроты. координационных способностей	30		30	20	10
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	30		30	20	10
4	Спарринги, поединки, схватки	20		20	20	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	40		40	20	20
6	Работа на лапах и боксерских мешках, пневмогрушей и др.	20		20	20	
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях	33		33	33	0
2.4.	Техническая подготовка (ТехП).	283		283	268	15
1	Совершенствование одиночных и повторных ударов на ближней дистанции в одноименной и разноименной стойках	51		51	47	4
	- одиночные и повторные удары на ближней дистанции, контратаки (одиночные прямые, боковые, снизу удары правой и левой рукой в голову и туловище в атаке и ответной контратаке, различные сочетания атакующих повторных ударов левой и правой рукой в голову и туловище, ответных контратакующих повторных ударов левой и правой рукой после контактной защиты и защиты туловищем);	51		51	47	4
2	Совершенствование двух-ударных комбинаций на ближней дистанции	49		49	45	4
	- различные сочетания атакующих двух-ударных комбинаций с левой и правой руки в голову и туловище, сочетания ответных контратакующих действий с левой и правой руки после контактной защиты и защиты туловищем;	49		49	45	4
3	Совершенствование серийных ударов на ближней дистанции, контратаки:	49		49	45	4

	- атаки сериями ударов на ближней дистанции из различных сочетаний прямых, боковых и ударов снизу с левой и правой руки, с головы и туловища, ответные контратаки сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем;	49		49	45	4
4	Совершенствование ответных контратак сериями ударов на ближней дистанции после контактной защиты и защиты туловищем.	44		44	43	1
5	Совершенствование комбинационных атак в виде ударов, перемежающихся с защитными действиями.	44		44	43	1
6	Совершенствование индивидуальной техники в поединках с разными соперниками	46		46	45	1
2.5.	Тактическая подготовка (ТакП):	100		100	95	5
1	Совершенствование тактических действий в атаке	15		15	14	1
2	Совершенствование тактических действий в обороне	15		15	14	1
	Совершенствование тактики передвижения в ринге	15		15	14	1
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	16		16	14	2
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	12		12	12	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	12		12	12	
7	Определение индивидуальной тактики ведения поединка	15		15	15	
2.6.	Психологическая подготовка (ПП):	42		42	40	2
1	Воспитание психологической готовности к занятиям спортом в больших объемах	8		8	8	
2	Формирование бойцовского характера средствами и методами тренировки	8		8	8	
3	Освоение методов самодисциплины	8		8	7	1
4	Формирование психологической устойчивости средствами тренировки	3		3	3	
5	Освоение методов саморегуляции психологических состояний	5		5	5	
6	Освоение индивидуального метода настроя на поединок	5		5	4	1

7	Освоение методов устойчивости соревновательных действий	5		5	5	
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	17		17	17	
2.8.	Инструкторская практика	8		8	8	
2.9.	Судейская практика	8		8	8	
2.10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8		8	8	
2.11.	Восстановительные мероприятия	8		8	0	8
ИТОГО		832	28	782	670	134

**Учебно-тематический план
этапа совершенствования спортивного мастерства (ЭССМ)**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I	Теоретическая подготовка (ТерП)		3720	1920	0	0	1800
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	120	60			60
2	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта (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.)	февраль	240	120			120
3	Профилактика травматизма. Перетренированность/неотренированность (Понятие травматизма. Синдром «перетренированности»). Принципы спортивной	март	240	120			120

4	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.)	апрель	240	120			120
5	Тактическая подготовка. (Характеристика тактической подготовки. Общая тактическая подготовка. Классификация стилей тактических действий ведущих спортсменов международного уровня.)	май	300	180			120
6	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. (Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.)	июнь	300	180			120
1.1.	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	300	120			180
7	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка: психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.	август	240	120			120
8	Медико-биологические средства восстановления: питание: гигиенические и физиотерапевтические процедуры: баня: массаж: витамины. Особенности применения восстановительных средств.	сентябрь	240	120			120

9	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности)	октябрь	240	120			120
10	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий: рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.	ноябрь	240	120			120
11	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. (Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.)	в течение года	240	120			120
12	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте (изучение онлайн-курса обучения "Антидопинг" на официальном сайте РУСАДА. антидопинговые правила, ответственность спортсмена и т.п.)	в течение года	480	240			240
13	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	300	180			120
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.)					
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа	
I	Теоретическая подготовка	62	32	0	0	30	
II	Практическая подготовка	978	0	978	842	136	
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП) в	104		104	81	23	

	том числе с использованием спортивных тренажёров, отягощений:					
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	28		28	19	9
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	23		23	20	3
3	Упражнения для мышц ног	23		23	20	3
4	Упражнения для мышц туловища	23		23	20	3
5	Подвижные и спортивные игры	7		7	2	5
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажёров, отягощений:	198		198	175	23
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	18		18	15	3
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	35		35	30	5
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	35		35	30	5
4	Спарринги, поединки, схватки	40		40	40	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	40		40	30	10
6	Работа на лапах и боксерских мешках, пневмогрушей и др.	30		30	30	
2.3.	Участие в спортивных соревнованиях	52		52	52	0
2.4.	Техническая подготовка (ТехП).	354		354	298	56
1	Расширение арсенала технических и тактических средств ведения боя в разных дистанциях при атаках и контратаках:	44		44	38	6
2	Совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), в умении навязывать свою манеру ведения боя. умении проводить свой тактический план, свои приемы боя:	50		50	40	10
3	Совершенствование в технике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);	50		50	40	10
4	Совершенствование подготовительных, наступательных и оборонительных действий (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий):	70		70	60	10

5	Совершенствование в скорости и правильности тактического мышления в условиях боя. моделирующих соревновательные.	70		70	60	10
6	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;	70		70	60	10
2.5.	Тактическая подготовка (ТакП):	125		125	117	8
1	Совершенствование тактических действий в атаке	18		18	16	2
2	Совершенствование тактических действий в обороне	18		18	16	2
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	18		18	16	2
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	18		18	16	2
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	16		16	16	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	16		16	16	
7	Формирование индивидуальной тактики ведения поединка	21		21	21	
2.6.	Психологическая подготовка (ПП):	52		52	47	5
1	Совершенствование психологической готовности к большим объемам работы	11		И	10	1
2	Совершенствование бойцовского характера средствами и методами тренировки	10		10	10	
3	Совершенствование методов самодисциплины	8		8	7	1
4	Совершенствование психологической устойчивости	6		6	5	1
5	Совершенствование саморегуляции психологических состояний	6		6	5	1
6	Совершенствование индивидуального настроя на поединок	6		6	5	1
7	Совершенствование соревновательной надёжности	5		5	5	
2.7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	21		21	21	
2.8.	Инструкторская практика	10		10	10	

2.9.	Судейская практика	20		20	20	
2.10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	21		21	21	
2.11.	Восстановительные мероприятия	21		21	0	21
ИТОГО		1040	32	978	842	166

**Учебно-тематический план
этапа высшего спортивного мастерства (ЭВСМ)**

№	Виды подготовки и иные мероприятия	Сроки проведения	Объем времени в год (мин.)				
			Всего	Теорет. занятия	Практ. занятия	Учебно-тренировочные занятия	Самостоятельная работа
I	Теоретическая подготовка (ТерII)		4500	2700	0	0	1800
1	Правила техники безопасности во время учебно-тренировочного процесса, во время соревновательных мероприятий, тренировочных мероприятий	январь	120	60			60
2	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта.	февраль	360	240			120
3	Социальные функции спорта (Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.)	март	120	120			
4	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс (Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и	апрель	240	180			60

	интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.)						
5	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта (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)	май	360	180			180
6	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность (Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.)	июнь	240	180			60
1.1	Правила техники безопасности в период летних каникул: правила поведения на воде, в лесу, при пожаре, при встрече с незнакомым человеком и т.д.	июль	300	120			180
7	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося (Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.)	август	360	240			120
8	Тактическая подготовка. (Характеристика тактической подготовки. Общая тактическая подготовка. Классификация стилей тактических действий ведущих спортсменов международного уровня)	сентябрь	300	180			120

9	Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка: психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика.	октябрь	300	180			120
10	Медико-биологические средства восстановления: питание: гигиенические и физиотерапевтические процедуры: баня: массаж: витамины. Особенности применения восстановительных средств.	ноябрь	300	180			120
11	Психологическая подготовка (Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности)	декабрь	360	240			120
12	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий: рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности: организация активного отдыха.	в течении года	240	120			120
13	Беседы и иные мероприятия, направленные на профилактику допинга в спорте (изучение онлайн-курса обучения "Антидопинг" на официальном сайте РУСАДА. антидопинговые правила, ответственность спортсмена и т.п.)	в течении года	480	240			240
14	Беседы, направленные на патриотическое воспитание, посвященные памятным датам, событиям, чтение тематической литературы, посещение тематических мероприятий, "мастер-классов", встречи со знаменитыми спортсменами.	в течение года	420	240			180
№	Виды подготовки и иные мероприятия	Объем времени в год (час.					Самост оятель ная работа
		Всего	Теоре тические занятия	Практи ческие занятия	Учебно- трениро вочные занятия		

I	Теоретическая подготовка	75	45	0		30
II	Практическая подготовка	1173	0	1173	1003	170
2.1	Общая физическая подготовка (ОФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	112		112	74	38
1	Различные виды передвижений, прыжков, бега, ходьбы	32		32	14	18
2	Упражнения для рук и плечевого пояса	23		23	18	5
3	Упражнения для мышц ног	25		25	20	5
4	Упражнения для мышц туловища	25		25	20	5
5	Подвижные и спортивные игры	7		7	2	5
2.2	Специальная физическая подготовка (СФП) в том числе с использованием спортивных тренажеров, отягощений:	225		225	195	30
1	Специализированные упражнения в положении стоя, сидя, лёжа для развития подвижности в суставах, гибкости, растяжки	24		24	19	5
2	Специализированные упражнения для развития быстроты, координационных способностей	38		38	33	5
3	Специализированные упражнения для развития выносливости, силы, скоростно-силовых качеств	38		38	33	5
4	Спарринги, поединки, схватки	40		40	40	
5	Имитационные упражнения, в том числе перед зеркалом	50		50	35	15
6	Работа на лапах и боксерских мешках, пневмогрушей и др.	35		35	35	
2.3	Участие в спортивных соревнованиях	62		62	62	0
2.4	Техническая подготовка (ТехП).	374		374	338	36
1	Расширение арсенала технических и тактических средств ведения боя в разных дистанциях при атаках и контратаках:	56		56	50	6
2	Совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), в умении навязывать свою манеру ведения боя. умении проводить свой тактический план, свои приемы боя;	56		56	50	6
3	Совершенствование в технике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);	64		64	58	6

4	Совершенствование подготовительных, наступательных и оборонительных действий (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий):	66		66	60	6
5	Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя. моделирующих соревновательные.	66		66	60	6
6	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:	66		66	60	6
2.5	Тактическая подготовка (ТакП):	162		162	150	12
1	Совершенствование тактических действий в атаке	23		23	20	3
2	Совершенствование тактических действий в обороне	23		23	20	3
3	Совершенствование тактики передвижения в ринге	23		23	20	3
4	Совершенствование комплексного применения тактических приемов	23		23	20	3
5	Спарринги с партнером большей весовой категории	20		20	20	
6	Спарринги с партнером иной тактики ведения поединка	20		20	20	
7	Совершенствование индивидуальной тактики ведения поединка	30		30	30	
2.6	Психологическая подготовка (ПП):	112		112	96	16
1	Совершенствование психологической готовности к большим объёмам работы	16		16	13	3
2	Совершенствование бойцовского характера средствами и методами тренировки	16		16	13	3
3	Совершенствование методов самодисциплины	16		16	13	3
4	Совершенствование психологической устойчивости	17		17	14	3
5	Совершенствование саморегуляции психологических состояний	16		16	14	2
6	Совершенствование индивидуального настроения на поединок	16		16	14	2
7	Совершенствование соревновательной надёжности	15		15	15	
2.7	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	25		25	25	
2.8	Инструкторская практика	13		13	13	

2.9	Судейская практика	25		25	25	
2.10	Медицинские, медико-биологические мероприятия	25		25	25	
2.11.	Восстановительные мероприятия	38		38	0	38
ИТОГО		1248	45	1173	1003	200

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс»

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс»

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивной дисциплине по виду спорта «бокс» относятся:

16.1. 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.

16.2. 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.

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.

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

16.4. 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.

16.5. 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; 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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4

5.	Гири спортивные (16,24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «доянг» (25 мм x 1 м x 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
47.	Ринг круглый диаметром 5 м с защитными барьерами высотой 80 см, толщиной 40 см	комплект	1

- обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	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 тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
7.	Перчатки боксерские снарядные	пар	12
8.	Шлем боксерский	штук	12
9.	Усеченные перчатки	пар	12

- 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.

18. Кадровые условия реализации программы

В деятельности по реализации Программы в Учреждении участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

Укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками представлена в Таблице.

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки (для специалистов, непосредственно осуществляющих спортивную подготовку)	Количество работников
Административная	Директор		1

(руководящие работники)	Заместитель директора		3
	Методист		3
	Педагог-психолог		1
Педагогическая	Тренер – преподаватель по боксу	НП	1
		УТ	0
		ССМ	0
		ВСМ	0

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 г., регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21 апреля 2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27 мая 2022 г., регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28 марта 2019 г. № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23 апреля 2019 г., регистрационный № 54475), 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 августа 2011 г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14 октября 2011 г., регистрационный № 22054).

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

также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБОУ ДО СШ ст. Павловской не реже одного раза в три года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности

19. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационно – образовательные ресурсы:

Учебные:

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (утв. приказом Минспорта РФ от 09 февраля 2021 г. № 62).

2. Приказ Минспорта России от 27.12.2013г. №1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта" (Зарегистрировано в Минюсте России 05.03.2014 N 31522) Интернет, программа Консультат Плюс;

3. Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации (утверждены министром спорта Российской Федерации 12 мая 2014г.) Интернет

4. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст) / А.О. Акопян и др. - 5-е изд., стереотип.- М.: Советский спорт, 2012.-72с.

5. Правила соревнований «Бокс». Общероссийская общественная организация «Федерация бокса России», Официальный сайт Федерации бокса России 2014 г.

Дидактические:

Видеоуроки по боксу:

- Бокс. Уроки для начинающих <https://youtu.be/A3l3Yeowvug>
- В.А. Мотыкин. Организация тренировочного процесса <https://youtu.be/CSBD8NKASnk>
- Ближний бой. Подготовка советских боксеров <https://youtu.be/3JzFhGNQikc>
- Кубинская школа бокса <https://youtu.be/hip1zHJilyw>
- Метод круговой тренировки в боксе <https://youtu.be/zfeWjeM3I>
- Уроки Константина Цзю: <https://youtu.be/hmIjYwzN2A>.
- Уроки от Бернарда Хопкинса: <https://youtu.be/InXB6XPFy8>
- Работа по мешку. Андрей Басынин: <https://youtu.be/VOdh11V7tM>
- Боковые удары в боксе. Николай Талалакин: <https://youtu.be/qIXQ5OVZxFE>
- Передвижения в боксе. Николай Талалакин: <https://youtu.be/80aHULQdZk4>
- Работа по груше Ф. Емельяненко. Мухаммед Али: <https://youtu.be/YkLHhsdKEs>
- Майкл Тайсон. Тренировка, мешок: <https://youtu.be/QuWYZ53HJ>

Учебно – методические ресурсы:

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры \под общ.ред. И.П. Дегтярёва. -М.: ФиС, 1979. - 287 с.
2. Бокс. Энциклопедия /Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терра спорт. 1988. - 232 с.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2011-34 с.
4. Всё о боксе /Сост. Н.А. Худатов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М.,1995. - 212 с.
5. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов

физической культуры. Изд. Четвертое. М.: Фис, 1965. - 338 с.

6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004. - 40 с.

7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: «Наука побеждать». - М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. - 863 с.

8. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов /Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. - М.: Спорт Академ Пресс, 2001. - 480 с.

9. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001. - 400 с.

10. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. И доп. - СПб.: Изд-во «Шатон», 2002. - 190 с.

11. В.И. Филимонов Современная система подготовки боксёров. Учебное пособие для тренеров-преподавателей по боксу. М.: ИНСАН, 2009. - 480 с.

Список интернет-ресурсов

1. Министерство спорта Российской Федерации
(<http://www.minsport.gov.ru>)

2. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)

3. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)

4. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)

5. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

6. Федерация бокса России официальный сайт (<http://www.boxing-fbr.ru>) <https://www.youtube.com/watch?v=BUMgesqlrmg#action=share>