

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва по боксу «Алмаз»
города Челябинска**

(МБУ ДО «СШОР по боксу «Алмаз» г. Челябинска)

Хохрякова ул., д. 1, г. Челябинск, 454077

тел./факс: 8(351) 256-44-48;

E-mail: almazboxing@mail.ru

ОКПО 36903717; ОГРН 1027402705571; ИНН 7449015728 / КПП 745201001

«РЕКОМЕНДОВАНО К ПРИНЯТИЮ»

«УТВЕРЖДЕНО»

Педагогическим (тренерским) советом

Директор _____ В.Б. Репкин

Протокол от_28.12.2023г №11

Приказ от 09.01.2024г №01-07/3

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

**ПО ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ:
НАЧАЛЬНОМ , СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ(ТРЕНИРОВОЧНОМ),
СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА,
ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА**

Срок реализации программы: бессрочная

СОДЕРЖАНИЕ

Наименование разделов		
I	Общие положения	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	3
III	Система контроля	12
IV	Рабочая программа по виду спорта «бокс».....	23
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	33
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	34
	Приложения.....	38

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. №1055.

2. Целью реализации дополнительной образовательной Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

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 представлены в таблице 1

Таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Длительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно-Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

Порядок зачисления на указанные этапы спортивной подготовки, восстановления, перевода лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап, минимальная и максимальная наполняемость групп по этапам

спортивной подготовки устанавливается локальными актами СШОР по боксу «Алмаз», разработанными с учётом требований, установленных Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс и другими нормативными актами, определяющими порядок приема лиц в физкультурно-спортивные организации, осуществляющие спортивную подготовку.

4. Объем программы. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки.

Таблица 2

Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1	2	3	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5	6	8	12	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	416	624	832	1040	1248

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

Основными формами спортивной подготовки по боксу являются:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам или заданиям тренера, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные мероприятия (соревнования);
- контрольные мероприятия(тестирование и/ или выполнение норм ГТО);
- инструкторская и судейская практика;

-медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;

Виды подготовки:

-общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

-специальная физическая подготовка(СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта) или вида трудовой деятельности. СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Основными средствами СФП спортсмена являются специально-подготовительные и соревновательные упражнения.

-техническая подготовка - это процесс освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данной спортивной дисциплины и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

-тактическая подготовка – это процесс, связанный с развитием и совершенствованием способностей спортсмена вести спортивную борьбу в процессе специфической соревновательной деятельности.

-теоретическая подготовка - это комплекс необходимых знаний по теории и методике спортивной тренировки в той области, с которыми спортсмен сталкивается каждодневно. Это прежде всего относится к режиму дня и питания, правилам личной гигиены и самоконтролю, в изучении механизмов воздействия на организм человека физических нагрузок, законов жизнедеятельности и развития человеческого организма под воздействием спортивной тренировки, постоянного изучения правил соревнований.

-психологическая подготовка - это круг действий тренеров, спортсменов и менеджеров, которые направлены на формирование и развитие психических процессов и качеств личности спортсменов, необходимых для успешной тренировочной деятельности и выступления в соревнованиях.

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся СШОР по боксу «Алмаз» для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Таблица 3

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. 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 тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 дней	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского			До 3 дней, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 дней подряд и не более двух	-		-
2.5.	Просмотровые тренировочные мероприятия	-		До 60 дней	
Режим учебно-тренировочного процес					

Спортивные соревнования. Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные матчевые встречи и спарринги.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и

комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Планируемый объем соревновательной деятельности по этапам спортивной подготовки представлен в таблице 4.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»

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	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	-	-	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2

6. Годовой учебно-тренировочный план (Приложение 1)

7. Календарный план воспитательной работы (Приложение 2)

8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Основная цель реализации плана - предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов, формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем (Приложение 3)

9. Планы инструкторской и судейской практики. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе бокса.

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

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на спортивном мероприятии типа «открытый ринг».

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе спортивных мероприятий присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных спортивных мероприятиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в спортивных мероприятиях на судейских должностях на спортивных мероприятиях районного, городского и областного масштабов.

План инструкторской и судейской практики представлен в таблице.

Таблица 5

№ п/п	Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. 5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий

3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту	1. Освоение методики судейства соревнований по боксу в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки
----	---	---	---

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства - это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на

стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация,
- физиотерапия,
- гидротерапия,
- все виды массажа,
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг,
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

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

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

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

Для групп ССМ и ВСМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годовых циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.



III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

11. 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;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со

второго года;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

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

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

Обязательное контрольное тестирование включает:

- нормативы по общей физической подготовке, основанные на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;

- контроль выполнения квалификационных требований обучающимся

соответствующего года учебно-тренировочного этапа проводится с учетом таблицы 6.

Таблица 6

**Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса
и оценочные материалы.**

№	Формы аттестации	Оценочные материалы	Примечание
1.	Контрольное тестирование	протокол результатов	Форма, разработанная СШОР по боксу «Алмаз» и включающая тесты из Рабочей программы тренера - преподавателя
2.	Собеседования по итогам выполнения индивидуальных планов	протокол комиссии	Проводится по итогам учебно-тренировочного года для групп ССМ, ВСМ
3.	Переводное тестирование	протокол результатов	Проводятся только для этапов начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа.
4.	Приемное тестирование	протокол результатов	Проводятся при отборе детей на этапы спортивной подготовки, а также одаренных и способных детей перешедших из других видов спорта или поздно ориентированных на занятия спортом

Порядок проведения контрольного, переводного и приемного тестирования устанавливается Положением, утвержденным приказом директора МБУ ДО «СШОР по боксу «Алмаз» г. Челябинска. Обучающимся, не прошедшим промежуточную аттестацию, по решению тренерского совета может быть предоставлена возможность перевода на следующий этап (год) спортивной подготовки условно и повторного прохождения аттестации.

Комплексы контрольных упражнений:

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для контрольного тестирования, 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
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 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	мин, с	не более		не более	
			8,2	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 перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для контрольного тестирования, зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации) по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 2000 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 для всех возрастных групп				
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
4.4.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации для контрольного тестирования, зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180

1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
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	–
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	–
Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	не более
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	не менее
			10	7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	не менее
			10	7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	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	не менее
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для контрольного тестирования, зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9,50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	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 для всех возрастных групп				
3.1.	Бег челночный 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
3.6.	Техническое мастерство	Обязательная техническая программа		
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Звание «Мастер спорта» (МСМК, ЗМС)			

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

14. Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки на основании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки СШОР по боксу «Алмаз».

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Функции рабочей программы тренера-преподавателя:

- нормативная, то есть является документом, обязательным для выполнения тренером-преподавателем в полном объеме;
- целеполагающая, то есть определяет ценности и задачи, ради достижения которых она введена на этапах спортивной подготовки по годам обучения;
- содержательная, то есть фиксирует состав элементов содержания, подлежащих усвоению обучающимися (требования к минимуму содержания);
- процессуальная, то есть определяет логическую последовательность усвоения элементов содержания, организационные формы и методы, средства и условия учебно-тренировочного процесса;
- оценочная, то есть выявляет уровни усвоения элементов содержания, объекты контроля и критерии оценки уровня освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки обучающихся.

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

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

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

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

- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;

- с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

Организуя тренировочный процесс юных боксеров, необходимо учитывать влияние физических качеств на результативность, а также сенситивные периоды развития физических качеств

Влияние физических качеств на результативность.

Таблица 7

№ п/п	Физические качества	Уровень влияния
1	Быстрота	3
2	Сила	3
3	Выносливость	3
4	Координация	2
5	Гибкость	1

Условные обозначения:

- 1- незначительное влияние
- 2- среднее влияние
- 3- значительное влияние

Сенситивные периоды развития физических качеств
(по В.П. Филину, Н.Г. Некрасову)

Таблица 8

№ п/п	Физические качества	Возрастные периоды	
		мальчики	девочки
1.	Быстрота, в том числе:		
	Быстрота движений	7-9, 14-15 лет	7-9, 12-13 лет
	Быстрота реагирования	7-8, 9-11 лет	7-8, 9-11 лет
	Максимальная частота движений	7-10, 12-14 лет	7-9, 12-13 лет
2.	Сила, в том числе:	14-17 лет	11-14 лет
	скоростно-силовые качества	13-16 лет	11-14 лет
3.	Выносливость (общая)	7-11, 14-15 лет	7-11, 13-14 лет
4.	Гибкость	7-10, 13-14 лет	7-10, 13-14 лет
5.	Координация	7-12, 12-14 лет	7-11, 12-14 лет

Отдельные двигательные способности отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста.

Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных

способностей и компонентов специальной работоспособности боксеров для девочек и мальчиков от 10 до 17 лет.

На этапе начальной подготовки у детей в возрасте 10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда.

Для детей 10-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

На учебно-тренировочном этапе занятия проходят в тренировочных группах. В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это, в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном). Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается. В конце тренировочного этапа спортивной подготовки у девочек 11-13 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях. В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается

реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера.

В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энерготрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно-силовых способностей. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития.

На этапе совершенствования спортивного мастерства. На возраст начала и завершения этапа существенно влияют индивидуальные темпы биологического развития. Особенности возрастного развития девушек 12-16 лет.

У девушек наблюдается одновременное увеличение размеров сердца и легких, длины и массы тела. Пик темпов прироста массы тела — в 12-13 лет. Важный показатель для возрастного развития девушек - возраст первой менструации (менархе), в течение года после которого происходит резкое торможение ростового процесса, а прироста массы - через 1,5 года. Происходит окончательное формирование пропорций тела. До менархе быстрыми темпами нарастает аэробная мощность. После менархе абсолютное МПК продолжает медленно увеличиваться до 14-15 лет, а относительное (на килограмм массы тела) - начинает снижаться. Систолический объем крови достигает максимума к 13-14 годам. Пик прироста гликолитической мощности и емкости наступает в 13-14 лет. Увеличиваются запасы гликогена в мышцах и печени. Благоприятные предпосылки для развития алактатных анаэробных возможностей складываются к 13-14 годам, причем пик прироста - в конце этапа. Оптимальный период развития максимальной силы - 12-14 лет. В течение года после менархе резко снижается прирост максимальной силы в связи с прекращением прироста мышечной массы. Темпы прироста силовой выносливости замедляются. Максимальная сила быстро увеличивается на фоне интенсивного прироста мышечной массы. Благоприятный период для целенаправленного развития начинается с 15-16 лет. Высокие темпы увеличения общей силовой выносливости регистрируются в период с 13 до 16 лет (по мере увеличения функциональной производительности и «запаса силы»). Для скоростно-силовых способностей высокие темпы прироста наблюдаются в 14-16 лет с пиком прироста в 15-16 лет (наиболее эффективное развитие - параллельно с развитием гликолитической и алактатной мощности).

Основные направления тренировки.

Этап начальной подготовки (НП) один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным

мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у спортсменов этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

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

На этапе НП 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.

Особенности обучения. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом тренировочный процесс должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. 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 и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Участие в спортивных мероприятиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на спортивных мероприятиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольного тестирования. Так как спортсмены не выступают в официальных спортивных мероприятиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа спортивных мероприятий, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в спортивных мероприятиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) Т(СС).

Основные задачи и планируемые результаты на этапе:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных мероприятиях по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения; комплексы специально подготовленных упражнений; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; упражнения со штангой (вес штанги 30-70%) от собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

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

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации.

Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и спортивных мероприятиях.

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 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 спортсмена;
- 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 тренировки 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.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании 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.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно

связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля:

- самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие;

- тренерский контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся контрольные испытания на основе установленных контрольно-переводных нормативов ;

- медицинский контроль (медико-биологическое обследование) применяется для профилактики травм, заболеваний и лечения спортсменов, а также для определения функционального состояния организма.

Участие в спортивных мероприятиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря спортивных мероприятий, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных 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.

Этапы совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Задачи и планируемые результаты на этапах:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;

- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных мероприятиях.

На этапе подготовки в группах ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала. В основе формирования задач на этапе ССМ: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

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

Этап ССМ и высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных мероприятиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе ССМ следует уделять подготовке к спортивным мероприятиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

При проведении тренировочного процесса допускается объединение лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах в одну группу, если

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном (спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с первого по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена пропускная способность спортивного сооружения.

При организации и проведении тренировочного процесса необходимо соблюдать меры безопасности и предупреждения травматизма.

Общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;
- изучить упражнение, соизмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

К травмам могут привести следующие причины:

- неправильная методика проведения занятий,
- несоблюдение принципов последовательности и постепенности в

увеличении нагрузок и сложности упражнений,

- недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации,

- недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности

- недочёты в организации занятий, перегрузка мест занятий,

- встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе,

- проведение занятий без тренера и т. п.

- неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.

- неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).

- нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.

- нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и спортивных мероприятий.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и спортивных мероприятий, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль спортсменов, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

К тренировкам допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру, а тренер, в свою очередь, оповестить администрацию школы и родителей спортсмена.

При неисправности спортивного инвентаря спортсмен обязан прекратить занятия и сообщить об этом тренеру. Тренер не имеет права использовать для тренировочного занятия неисправный спортивный инвентарь.

Со спортсменами, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности

15. Учебно – тематический план по этапам спортивной подготовки (Приложение 5)

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

16. 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.

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

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

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

Официальные спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по боксу и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Возраст и весовые категории в спортивных соревнованиях боксеров представлены в Правилах вида спорта «Бокс»:

Таблица 9

Возраст и наименование группы боксеров.

Наименование группы	Возраст
Мальчики и девочки (младший возраст)	12 лет
Юноши и девушки (средний возраст)	13-14 лет
Юноши и девушки (старший возраст)	15-16 лет
Юниоры и юниорки(средний возраст)	17-18 лет
Юниоры и юниорки(старший в возраст)	19-22 года
Мужчины и женщины	19-40 лет

Возраст боксеров определяется по году их рождения. Начинающие спортсмены 12- летнего возраста и старше допускаются к соревнованиям не ранее, чем через 3 месяца после начала занятий боксом.

В зависимости от возраста и количества боев, проведенных боксером на соревнованиях, устанавливается следующий обязательный перерыв между соревнованиями (Таблица 10).

Возраст, количество боев и обязательный перерыв до следующих соревнований у боксеров.

Возрастная группа	Количество боев, проведенных на соревнованиях	Обязательный перерыв до следующих соревнований, не менее
Мальчики и девочки 12 лет	2 боя	30 дней
Юноши и девушки 13-14 лет	3 боя и более	20 дней
Девушки 15 лет-16 лет	3 боя и более	15 дней
Юноши 15-16 лет	3 боя и более	10 дней

В поединках мальчиков и девочек младшей возрастной группы, пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес в диапазоне до 40 кг, не превышала 1,5 кг; в диапазоне от 40 до 64 кг – 2-х кг; 64 кг – 70 кг – 3-х кг; 70 – 78 кг – 4-х кг; свыше 7 кг – 5 кг.

Участники командных соревнований могут выступать в смежной (более тяжелой) весовой категории с правом возврата в категорию, указанную в заявке при условии, если это оговорено Положением или Регламентом.

**VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

17. Материально – технические условия реализации Программы

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Гонг боксерский электронный	штук	1
2.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
3.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
4.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
5.	Лапы боксерские	пар	3
6.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
7.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
8.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
9.	Мешок боксерский электронный	штук	3
10.	Платформа для груши пневматической	штук	3
11.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
12.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1

13.	Подушка боксерская настенная	штук	2
14.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
15.	Ринг боксерский	комплект	1
16.	Барьер легкоатлетический	штук	5
17.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
18.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
19.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
20.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
21.	Гриф для штанги "EZ-образный"	штук	1
22.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
23.	Канат спортивный	штук	2
24.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
25.	Мат гимнастический	штук	4
26.	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	24
27.	Мяч баскетбольный	штук	2
28.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
29.	Мяч теннисный	штук	15
30.	Насос универсальный с иглой	штук	1
31.	Палка железная прорезиненная - "бодибар" (от 1 кг до	штук	10
32.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
33.	Полусфера гимнастическая	штук	3
34.	Ринг боксерский	комплект	1
35.	Секундомер механический	штук	2
36.	Секундомер электронный	штук	1
37.	Скакалка гимнастическая	штук	15
38.	Скамейка гимнастическая	штук	5
39.	Снаряд тренировочный "пунктбол"	штук	3
40.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
41.	Стенка гимнастическая	штук	6
42.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
43.	Татами из пенополиэтилена "доянг" (25 мм x 1 м x 1 м)	штук	20
44.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
45.	Урна-плевательница	штук	2
46.	Часы информационные	штук	1
47.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование в соответствии с приложением 6.

18. Кадровое условия реализации Программы:

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

- уровень квалификации тренеров – преподавателей и иных работников Организации, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер - преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 №952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 №191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный №68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 №916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный №22054).

- непрерывность профессионального развития тренеров – преподавателей Организации (прохождение курсов повышения квалификации не реже 1 раза в 3 года).

19. Информационно – методические условия реализации Программы

Список литературных источников

1. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеского спорта школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва – М.: Советский спорт, 2012.
2. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012.
3. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д, М.: Физкультура и спорт, 1986.
4. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
5. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012.
7. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2020 г.
8. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005.
9. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Terra спорт, 1998.
10. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: ОлимпияПресс, 2004.
11. Клещев В.Н. Бокс: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006.
12. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999.
13. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995.
14. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
15. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986.
16. Положение о детско-юношеской спортивной школе (ДЮСШ) и специализированной детско-юношеской школе олимпийского резерва (СДЮШОР). Положение о специализированных школах по видам спорта с продленным днем обучения и с углубленным учебно-тренировочным процессом в общеобразовательных школах. – М.: Советский спорт, 1987.
17. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ.ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009.
18. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001.
19. Бокс. Игровая методика обучения: челнок, поставленный удар В.В.Бахарев. Челябинск, 2015г
20. 100 легендарных боксеров Д.П. Клавусть, М. 2016г

Список интернет –ресурсов:

1. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: www.wada-ama.org
2. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: www.olympic.org
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: www.lib.sportedu.ru
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России: www.roc.ru
6. Официальный сайт Федерации бокса России: www.rusboxing.ru
7. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: www.rusada.ru

Годовой учебно – тренировочный план.

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки						
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		1 год	2 год	3 год	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах						
		4,5	6	8	12	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
		2	2	2	3	3	4	4
		Минимальная наполняемость групп (чел)						
		10	10	10	8	8	4	1
Количество часов в год								
	Общая физическая подготовка	105	124	165	132	130	130	112
	Специальная физическая подготовка	32	55	70	113	166	210	228
	Техническая подготовка	70	100	138	220	300	324	372
	Тактическая подготовка	8	8	10	60	84	100	170
	Психологическая подготовка	13	13	10	30	50	108	112
	Теоретическая подготовка	2	3	3	10	16	20	40
	Соревновательная деятельность	0	0	8	24	33	52	62
	Инструкторская практика	0	0	0	5	10	17	20
	Судейская практика	0	0	0	5	10	17	20
	Аттестация (тестирование)	2	2	4	6	6	6	8
	Восстановительные мероприятия	0	4	5	15	23	52	100
	Медицинское обследование	2	3	3	4	4	4	4
	Общее количество часов в год	234	312	416	624	832	1040	1248
	В том числе самоподготовка	23	31	41	62	83	104	124

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятие	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Спортивно-массовые соревнования, соревнования различного уровня (городские, областные, региональные, всероссийские)	В течении учебного года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия в группах разных возрастов	В течении учебного года
2.	Здоровье сбережение		
2.1	Медико-биологическое исследование	Обследование организма спортсмена до/после тренировочной, соревновательной деятельности (УМО)	Осень, весна
2.2	Формирование здорового образа жизни и нетерпимого отношения к запрещенным веществам	Практическая деятельность. Беседы, встречи, просмотр и разбор видео материалов	В течении учебного года
2.3	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы (сауна, бассейн)	В течении учебного года
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, просмотр и разбор видео материалов	В течении учебного года
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течении учебного года
4.	Правовое воспитание спортсменов		
4.1	Знакомство с правами и обязанностями несовершеннолетних	Беседы, встречи, просмотр и разбор видео материалов. Участие в акциях по правовому воспитанию	В течение учебного года

5.	Основы безопасности жизнедеятельности		
5.1	Проведение инструктажей по технике безопасности в различных жизненных ситуациях	Беседы, встречи, просмотр и разбор видео материалов	В течение учебного года
6.	Развитие творческого мышления		
6.1	Практическая подготовка	Спарринги, совместные учебно-тренировочные занятия, контрольные занятия, участие в соревнованиях различного уровня	В течении учебного года

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма		Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	1 раз в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	2. Теоретическое занятие Знакомство с - официальным сайтом РАА «РУСАДА» - http://rusada.ru/ ; - «Системой АДАМС: пошаговая видео-инструкция» https://www.youtube.com/watch?v=silOSPU2qAA&t; - документами, регламентирующими антидопинговую деятельность http://rusada.ru/documents/ ;	«Ценности спорта. Честная игра»	1 раз в год	Может быть организовано как в виде совместного просмотра, так и в качестве домашнего задания с последующей проверкой полученных знаний
	3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») - официальный сервис по проверке препаратов - http://list.rusada.ru/ ;		1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).
	4. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	По назначению	Может быть использована в качестве проверки домашнего задания по п.2
	5. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1. Антидопинговая викторина	«Честная игра»	1-2 раза в год	Предоставление отчета о проведении мероприятия
	2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА - образовательный антидопинговый онлайн-курс – https://rusada.triogonal.net		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса с получением сертификата

	3.Беседы	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	1 раз в год	Проводят тренеры с приглашением специалиста
	4.Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА – образовательный антидопинговый онлайн-курс- https://rusada.triogonal.net		1 раз в год	Прохождение онлайн-курса с получением сертификата – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	2. Семинар	- информацию об ответственности за нарушение антидопинговых правил; – -памятки для спортсменов, тренеров и медицинского персонала, включая рекомендации по оформлению разрешения на терапевтическое использование субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте; -иные информационно-справочные материалы в области борьбы с допингом в спорте «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запроса на ТИ»	1 раз в год	По плану ЦСПБ Челябинской области

Для тренерского состава	1.Семинар	информацию об ответственности за нарушение антидопинговых правил; - памятки для спортсменов, тренеров и медицинского персонала, включая рекомендации по оформлению разрешения на терапевтическое использование субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте; - иные информационно-справочные материалы в области борьбы с допингом в спорте. «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год	По плану ЦСПБ Челябинской области
-------------------------	-----------	---	-------------	-----------------------------------

Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов
для ГПП-1

Месяцы Виды Подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
Общая физическая подготовка	8	8	9	9	8	10	10	10	8	8	9	8	105
Специальная физическая подготовка	2	2	2	3	2	4	3	4	2	3	2	3	32
Техническая подготовка	5	5	5	5	6	7	6	7	6	6	6	6	70
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	-	1	-	-	-	1	8
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	13
Теоретическая подготовка	1	-	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	2
Аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
Соревновательная деятельность	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Медицинское обследование	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2
Всего часов:	18	17	20	19	18	23	20	23	18	18	21	19	234

С общей нагрузкой – 4,5 учебно-тренировочных часов в неделю

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов
для ГПП-2 года**

Месяцы Виды Подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	11	12	11	10	10	10	10	124
Специальная физическая подготовка	4	4	4	5	4	5	6	5	4	5	4	5	55
Техническая подготовка	8	8	9	8	8	9	8	9	8	9	8	8	100
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	1	-	1	-	-	-	1	8
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	13
Теоретическая подготовка	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	3
Аттестация	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	2
Соревновательная деятельность	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Инструкторская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0
Восстановительные мероприятия	-	-	1	-	1	-	-	-	-	1	-	1	4
Медицинское обследование	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2	-	-	3
Всего часов:	25	24	28	25	25	27	27	27	24	28	26	26	312

С общей учебно-тренировочной нагрузкой – 6 часов в неделю

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов
для ГНП-3 года**

Месяцы Виды Подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
Общая физическая подготовка	13	13	14	13	13	14	15	15	13	14	14	14	165
Специальная физическая подготовка	6	6	6	6	6	5	5	6	6	6	6	6	70
Техническая подготовка	11	11	12	11	11	12	12	12	11	12	12	11	138
Тактическая подготовка	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	10
Психологическая подготовка	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	10
Теоретическая подготовка	1	-	1	-	-	-	-	-	1	-	-	-	3
Атгестация	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	2	-	4
Соревновательная деятельность	-	2	-	-	-	-	-	-	2	2	-	2	8
Инструкторская практика													0
Судейская практика													0
Восстановительные мероприятия	-	1	1	-	1	-	-	-	-	1	-	1	5
Медицинское обследование	-	-	1	-	-	-	-	-	-	2	-	-	3
Всего часов:	33	35	37	32	35	31	32	35	35	39	36	36	416

С общей учебно-тренировочной нагрузкой – 8 часов в неделю

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов
для ТСС-1,2,3 года**

Месяцы Виды Подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
Общая физическая подготовка	10	10	10	11	10	14	13	13	10	11	10	10	132
Специальная физическая подготовка	9	9	9	9	9	10	11	10	9	10	9	9	113
Техническая подготовка	18	18	19	18	18	19	19	19	18	18	18	18	220
Тактическая подготовка	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	60
Психологическая подготовка	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	30
Теоретическая подготовка	1	1	1	1	1			1	1	1	1	1	10
Аттестация	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	-	6
Соревновательная деятельность	2	4	4	2	2	-	-	2	2	2	2	2	24
Инструкторская практика	1	-	-	-	1	-	-	-	1	1	1	-	5
Судейская практика	-	1	1	1	-	-	-	-	-	-	-	2	5
Восстановительные мероприятия	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	2	15
Медицинское обследование	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
Всего часов:	50	51	55	51	53	51	51	54	50	52	54	52	624

С общей учебно-тренировочной нагрузкой – 12 часов в неделю

Таблица 5

**Примерный годовой план-график распределения учебно-тренировочных часов
для ТСС-4,5 года**

Месяцы Виды Подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	13	13	13	10	11	10	10	130
Специальная физическая подготовка	13	13	13	14	13	15	15	15	14	14	13	14	166
Техническая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	300
Тактическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	84
Психологическая подготовка	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	50
Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	16
Аттестация	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	-	6
Соревновательная деятельность	3	4	4	3	3			3	3	3	3	4	33
Инструкторская практика	1	1	1	1	1	-	-	1	1	1	1	1	10
Судейская практика	1	1	1	1	1	-	-	-	1	1	1	2	10
Восстановительные мероприятия	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	23
Медицинское обследование	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Всего часов:	67	68	70	69	70	68	67	72	69	71	70	71	832

С общей учебно- тренировочной нагрузкой – 16 часов в неделю

**Примерный годовой план-график спортивной подготовки
для ГСС**

Месяцы Виды Подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	13	13	13	10	11	10	10	130
Специальная физическая подготовка	16	16	16	17	17	20	20	20	17	17	17	17	210
Техническая подготовка	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	27	324
Тактическая подготовка	8	8	6	8	9	9	9	9	9	8	9	8	100
Психологическая подготовка	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	108
Теоретическая подготовка	1	1	1	2	1	3	3	2	1	2	1	2	20
Атгестация	-	-	-	-	3	-	-	-	-	-	3	-	6
Соревновательная деятельность	4	6	5	4	6	-	-	5	5	6	5	6	52
Инструкторская практика	1	1	1	1	1	3	3	2	1	1	1	1	17
Судейская практика	2	2	2	2	1	-	-	-	2	2	2	2	17
Восстановительные мероприятия	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	52
Медицинское обследование	-	-	2	-	-	-	-	-	-	-	2	-	4
Всего часов:	82	84	83	84	89	88	88	92	86	87	90	87	1040

С общей учебно- тренировочной нагрузкой – 20 часов в неделю

Таблица 7

**Примерный годовой план-график спортивной подготовки
для ГВСМ**

Месяцы Виды Подготовки	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	XI	XII	Всего часов
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	10	10	10	10	9	9	9	9	112
Специальная физическая подготовка	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	19	228
Техническая подготовка	31	31	31	31	31	32	32	31	31	30	30	31	372
Тактическая подготовка	14	14	14	14	14	15	14	15	14	14	14	14	170
Психологическая подготовка	9	10	9	9	9	9	9	10	9	10	10	9	112
Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	40
Аттестация	-	-	-	-	4	-	-	-	-	-	4	-	8
Соревновательная деятельность	5	5	5	5	5	5	5	5	6	5	6	5	62
Инструкторская практика	1	1	1	2	1	3	3	3	2	1	1	1	20
Судейская практика	2	2	2	2	2	2	-	-	2	2	2	2	20
Восстановительные мероприятия	9	8	8	9	8	8	9	8	8	8	8	9	100
Медицинское обследование	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	4
Всего часов:	102	102	103	103	106	107	105	105	103	103	106	103	1248

С общей учебно- тренировочной нагрузкой -24 часа в неделю

Учебно-тематический план теоретической подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:	120/180		
	История возникновения и развития бокса	13/20	сентябрь	Бокс, как самостоятельная разновидность единоборств, оформился за несколько тысячелетий до нашей эры. В Египте найдены изображения бойцов с обмотанными бинтами руками, датируемые 40 веком до н.э. Бокс (от англ. box — коробка, ящик, ринг) — контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.
	Физическая культура (ФК) – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Что такое ФК и С. Формы ФК. ФК как средство воспитания, дисциплинированности, организованности, нравственных качеств, трудолюбия, жизненно важных умений и навыков.
	Русада. Антидопинговое движение	13/20	ноябрь	Теоретический курс. Тест.
	Гигиена при занятиях боксом	13/20	декабрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание	13/20	январь	Основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на ФК и С.
	Правила поведения при пожаре, план эвакуации, противопожарные мероприятия	13/20	февраль	Огонь – это очень большая опасность!
	Школа бокса	13/20	март	Основным методом обучения боксеров является показ, сочетающийся с объяснением. Технику бокса тренер показывает один или вместе с кем-либо из учеников (для изучения защиты и контрударов).
	Проведение церемонии вручения знаков ВФСК ГТО	13-20	апрель	
	Ознакомление учащихся с инструкцией по технике безопасности (ТБ) на УТЗ и во	13/20	май	Изучение с детьми инструкций и правил позволит воспитать культурного и воспитанного спортсмена, сберечь его здоровье и жизнь в различных ситуациях и различных местах пребывания.

	время спортивно-массовых мероприятий			
	ИНСТРУКЦИЯ по охране труда при проведении прогулок, туристских походов, экскурсий, экспедиций ИОТ-011-2004	13/20	май	Общие требования охраны труда
	Инструкция по правилам поведения на тонком льду ИТБ – 26-2018	13/20	март	Меры по обеспечению безопасности.
	Режим дня и питания	14/20	июнь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Рациональное и сбалансированное питание.
	Мед.допуск	14/20	сентябрь	Медицинский осмотр (допуск к тренировкам по боксу)
	Организация летней оздоровительной компании		май	
	Оборудование и спортивный инвентарь	14/20	октябрь	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения	600/960		
	Прохождение диспансеризации	60	сентябрь	Зарождения олимпийского движения. Международный Олимпийский комитет (МОК)
	Русада. Антидопинговое движение	60		Теоретический курс. Тест.
	Режим дня и питания	60	октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Рациональное и сбалансированное питание.
	Физиологические основы	60	ноябрь	Спортивная физиология.
	Психологическая подготовка	60		Общая психологическая подготовка.
	История возникновения олимпийского движения	60	декабрь	УМО
	Правила бокса	60	Январь	
	Проведение церемонии вручения знаков ВФСК ГТО, разрядов	60	февраль	Права и обязанности спортсмена. Правила поведения участия на соревнованиях.
	Техника-тактическая подготовка боксера	60		Любое двигательное действие выполненное с различным проявлением физических качеств может быть направлено на решение множества тактических задач. Пример: передвижение по рингу (шаг вперед) - результат сокращение дистанции до противника, с какой целью?...атака,

				агрессия, вызов на контратаку, отвлечение от настоящей атаки, подготовка контратаки, защита и т.п.
	Организация и проведение УТЗ	60	март	Эффективность УТЗ.
	Запрещённые приемы в боксе	60		Какие приемы запрещены в боксе.
	Травматизм в боксе, и его профилактика	60		Для минимизации травматизма в боксе важно соблюдать технику безопасности и использовать качественный спортивный инвентарь.
	Витаминизация боксеров	60	апрель	Для человека, который занимается профессионально спортом, разнообразное и качественное питание - залог его профессиональных достижений. Рацион любого спортсмена должен составляться с учетом нагрузок, которые организм испытывает. Основным компонентом, который необходим любому спортсмену, являются витамины.
	ЕВСК	60	май	Выполнение требований и норм.
	Восстановительные мероприятия	60		Посещение бани, бассейна, массаж, прогулка по лесу. Аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика,
	Организация летней оздоровительной компании			
Совершенствования спортивного мастерства	1200			
	Русада. Антидопинговое движение	60	сентябрь	Теоретический курс. Тест.
	Режим дня и питания	60		Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Рациональное и сбалансированное питание.
	Прохождение диспансеризации	60	октябрь	
	Запрещенные приемы в боксе	60		
	Сгонка веса	60	ноябрь	УМО
	Физиологические основы	60		Спортивная физиология.
	Самоанализ. Учет соревновательной деятельности.	60	декабрь	Содержание и анализ спортивного дневника. Классификация соревнований.
	Психологическая подготовка	60		Общая психологическая подготовка.
	Правила бокса	60	январь	Права и обязанности спортсмена. Правила поведения участия на соревнованиях.
	Техника-тактическая подготовка боксера	60		Любое двигательное действие выполненное с различным проявлением физических качеств может быть направлено на решение множества тактических задач. Пример: передвижение по рингу (шаг вперед) - результат сокращение дистанции до противника, с какой целью?...атака, агрессия, вызов на

				контратаку, отвлечение от настоящей атаки, подготовка контратаки, защита и т.п.
	Организация и проведение УТЗ	60	февраль	Эффективность УТЗ.
	Запрещённые приемы в боксе	60		Какие приемы запрещены в боксе.
	Травматизм в боксе, и его профилактика	60		Для минимизации травматизма в боксе важно соблюдать технику безопасности и использовать качественный спортивный инвентарь.
	Витаминизация боксеров	60	март	Для человека, который занимается профессионально спортом, разнообразное и качественное питание - залог его профессиональных достижений. Рацион любого спортсмена должен составляться с учетом нагрузок, которые организм испытывает. Основным компонентом, который необходим любому спортсмену, являются витамины.
	ЕВСК	60		Выполнение требований и норм.
	Восстановительные мероприятия	60	апрель	Посещение бани, бассейна, массаж, прогулка по лесу. Аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика,
	Проведение церемонии вручения знаков ВФСК ГТО, разрядов	60		
	Привлечение спортсменов к судейству	60	май	
	Организация показательных выступлений	60		
	Организация летней оздоровительной компании			
Этап высшего совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	600		
	Русада. Антидопинговое движение	60	сентябрь	Теоретический курс. Тест.
	Режим дня и питания	60	октябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Рациональное и сбалансированное питание.
	Запрещенные приемы в боксе	60	ноябрь	
	Физиологические основы	60	декабрь	УМО
	Прохождение диспансеризации	60	январь	Спортивная физиология.

	Самоанализ. Учет соревновательной деятельности.	60	февраль	Содержание и анализ спортивного дневника. Классификация соревнований.
	Психологическая подготовка	60	март	Общая психологическая подготовка.
	Травматизм в боксе, и его профилактика	60	апрель	Для минимизации травматизма в боксе важно соблюдать технику безопасности и использовать качественный спортивный инвентарь.
	ЕВСК	60	май	Выполнение требований и норм.
	Восстановительные мероприятия	60		Посещение бани, бассейна, массаж, прогулка по лесу. Аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика,

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на занимающегося	—	—	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на занимающегося	—	—	2	1	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на занимающегося	—	—	1	-	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	0,5	2	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на занимающегося	—	—	1	1	1	0,5	1	0,5
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1

13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	0,5	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	2	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на занимающегося	—	—	1	1	1	0,5	1	0,5

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 360759633439360235315265728116943077456903154115

Владелец Репкин Владимир Борисович

Действителен с 16.03.2023 по 15.03.2024