



**МИНИСТЕРСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ
«УЧИЛИЩЕ (ТЕХНИКУМ) ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА № 4»**

Принята
Тренерско-педагогическим советом
Протокол от 06.09. 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБПОУ МО «УОР №4»
Т.Г. Подорожная

« 06 » / 09 / 2024

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

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс (утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. № 1055)

Срок реализации программы на этапах:

- учебно-тренировочный этап – два года
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается

Сведения о разработчиках программы:

Инкин Денис Анатольевич, тренер высшей категории
Прутков Сергей Николаевич, тренер высшей категории
Телегин Владимир Львович, инструктор-методист

Чехов, 2024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

I. Общие положения	3
1 Название дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по боксу	3
2 Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
3 Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
4 Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
5 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
6 Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки	11
7 Календарный план воспитательной работы	15
8 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	16
9 Планы инструкторской и судейской практики	17
10 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения	18
III. Система контроля	19
11 Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	23
12 Оценка результатов освоения Программы	24
13 Контрольные и контрольно-переводные нормативы по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.	24
IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс»	30
14 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	30
15 Учебно-тематический план	35
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс»	38
16 Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс»	38
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	39
17 Материально-технические условия реализации Программы	39
18 Кадровые условия реализации Программы	42
19 Информационно-методические условия реализации Программы.	43

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «БОКС» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности в Государственном бюджетном профессиональном образовательном учреждении Московской области «Училище (техникум) олимпийского резерва №4» (далее Училище) на учебно-тренировочном этапе (УТЭ) и этапе совершенствования спортивного мастерства (далее ССМ) по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1055 ¹ (далее – ФССП).

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

- подготовка спортивного резерва по боксу для сборных команд Московской области, Российской Федерации;

- освоение программы обучаемыми спортивной подготовки на этапах УТЭ и ССМ;

- подготовка спортсменов на этапе УТЭ, выполнение ими контрольных нормативов и квалификационных требований с целью перехода на этап ССМ.

Планируемые результаты освоения дополнительной образовательной программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучаемыми всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Таблица №1

Спортивные дисциплины вида спорта «бокс»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	025	055	1	8	1	1	Д
весовая категория 36 кг	025	055	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	025	004	1	8	1	1	Д
весовая категория 38,5 кг	025	001	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	025	002	1	8	1	1	Н
весовая категория 42 кг	025	057	1	8	1	1	Н
весовая категория 44 кг	025	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 46 кг	025	006	1	8	1	1	Н
весовая категория 47,627 кг	025	036	1	8	1	1	Л
весовая категория 48 кг	025	007	1	8	1	1	А

весовая категория 48,988 кг	025	037	1	8	1	1	Л
весовая категория 49 кг	025	008	1	6	1	1	А
весовая категория 50 кг	025	009	1	8	1	1	Б
весовая категория 50,802 кг	025	038	1	8	1	1	Л
весовая категория 51 кг	025	010	1	6	1	1	А
весовая категория 52 кг	025	011	1	6	1	1	Б
весовая категория 52,163 кг	025	039	1	8	1	1	Л
весовая категория 53,525 кг	025	040	1	8	1	1	Л
весовая категория 54 кг	025	012	1	8	1	1	А
весовая категория 55,225 кг	025	041	1	8	1	1	Л
весовая категория 56 кг	025	013	1	6	1	1	А
весовая категория 57 кг	025	014	1	6	1	1	Я
весовая категория 57,153 кг	025	042	1	8	1	1	Л
весовая категория 58,967 кг	025	043	1	8	1	1	Л
весовая категория 59 кг	025	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 60 кг	025	016	1	6	1	1	Я
весовая категория 61,235 кг	025	044	1	8	1	1	Л
весовая категория 63 кг	025	018	1	6	1	1	Ф
весовая категория 63,5 кг	025	003	1	8	1	1	А
весовая категория 63,503 кг	025	045	1	8	1	1	Л
весовая категория 64 кг	025	019	1	6	1	1	Я
весовая категория 65 кг	025	020	1	8	1	1	Ю
весовая категория 66 кг	025	021	1	8	1	1	Б
весовая категория 66,678 кг	025	046	1	8	1	1	Л
весовая категория 67 кг	025	059	1	8	1	1	А
весовая категория 68 кг	025	022	1	8	1	1	Ю
весовая категория 69 кг	025	023	1	6	1	1	Я
весовая категория 69,850 кг	025	047	1	8	1	1	Л
весовая категория 70 кг	025	024	1	8	1	1	Б
весовая категория 71 кг	025	017	1	8	1	1	А
весовая категория 72 кг	025	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72,574 кг	025	048	1	8	1	1	Л
весовая категория 75 кг	025	026	1	6	1	1	Я
весовая категория 76 кг	025	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 76,203 кг	025	049	1	8	1	1	Л
весовая категория 76+ кг	025	028	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79,378 кг	025	050	1	8	1	1	Л

весовая категория 80 кг	025	029	1	8	1	1	А
весовая категория 80+ кг	025	030	1	8	1	1	Н
весовая категория 81 кг	025	031	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг	025	032	1	8	1	1	Б
весовая категория 86 кг	025	056	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	025	053	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90+ кг	025	054	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90,718 кг	025	051	1	8	1	1	Л
весовая категория 90,718+ кг	025	052	1	8	1	1	Л
весовая категория 92 кг	025	033	1	6	1	1	А
весовая категория 92+ кг	025	034	1	6	1	1	А
командные соревнования	025	035	1	8	1	1	Л
интерактивный бокс	025	060	2	8	1	1	Л

Отличительные особенности спортивных дисциплин 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 таблице:

Таблица №2

Возраст и весовые категории в спортивных соревнованиях боксеров

Весовые категории	Юноши и девушки 15-16 лет	Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет, 19 – 22 года	Мужчины 19-40 лет и юниоры 17 – 18 лет, 19 – 22 года
	до кг	до кг	до кг
Первая супернаилегчайшая	–	–	–
Вторая супернаилегчайшая	–	–	–
Первая суперлегчайшая	–	–	–
Вторая суперлегчайшая	–	–	–
Третья суперлегчайшая	–	–	–
<u>Суперлегчайшая</u>	44 - 46	–	–
Первая наилегчайшая	48	45 - 48	46 - 48
Наилегчайшая	50	50	51
Первая легчайшая	52	52	54
Легчайшая	54	54	57
Полулегкая	57	57	60
Легкая	60	60	63.5
Первая полусредняя	63	63	67
Вторая полусредняя	66	66	71

Первая средняя	70	70	75
Вторая средняя	75	75	80
Полутяжелая	80	81	86
Тяжелая	свыше 80	свыше 81	92
Супертяжелая	–	–	свыше 92

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку на этапах УТЭ и ССМ.

Таблица №3

Этапы спортивной подготовки		Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)	Качественный состав группы
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	УТЭ -4	1	от 14	от 8	I разряд II разряд III разряд
	УТЭ -5	1			
Этап совершенствования спортивного мастерства	До года	не ограничивается	от 15*	от 4	КМС
	Свыше года				

* Возраст обучающихся на этапе совершенствования 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 всероссийского уровня.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Таблица №4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	УТЭ-4	УТЭ-5	ССМ до года	ССМ свыше года

Количество часов в неделю	16	18	20	22
Общее количество часов в год	832	936	1040	1144

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- **учебно-тренировочные занятия:** продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать на этапе УТЭ – трех часов, на этапе ССМ – четырех часов.

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

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

- **учебно-тренировочные мероприятия:** для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающиеся, проходящие спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Таблица №5

Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	21

1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования		До 3 суток, но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

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

Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарный план официальных спортивных мероприятий Московской области, организации, в соответствии с положением (регламентом) об их проведении, **но не более: 3-**

кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе) в виде спорта «бокс».

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе ССМ:

На этапе ССМ организация учебно-тренировочного процесса по индивидуальным планам подготовки спортсменов является основной формой, включая индивидуализацию построения и содержания учебно-тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия, врачебно-педагогический контроль, инструкторскую и судейскую практику, тестирование и контроль. Индивидуализация построения учебно-тренировочного процесса обусловлена подготовкой спортсменов одной группы (ССМ) к соревнованиям разных возрастных категорий, которые проводятся, как правило, в разное время.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки не исключает иных форм обучения. - участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый **объем соревновательной деятельности устанавливается** по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Таблица №6

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
	4-го года	5-го года	до года	свыше года
Контрольные	2	2	2	2
Отборочные	2	2	2	2
Основные	2	2	2	2

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 Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Количество спортивных соревнований указывается в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, календарным планом спортивных мероприятий Московской области и календарным планом спортивных мероприятий организации.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов. Функции соревнований в боксе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки обучающихся и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся. Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

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

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

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

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

6. Годовой учебно-тренировочный план.

Примерный годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

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

Объем учебно-тренировочной нагрузки на этапах ТЭ и ССМ представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данных этапах.

Таблица №7

Годовой учебно-тренировочный план на 52 недели

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Учебно-тренировочный этап		Этап совершенствования спортивного мастерства	
		4го года	5го года	до года	свыше года
		Недельная нагрузка в часах			
		16	18	20	22
		Максимальна продолжительность одного учебно-тренировочного занятия			
		2,5	3	3,5	4
		Наполняемость групп (человек)			
		8	8	4	4
1.	Общая физическая подготовка	90	90	66	84
2.	Специальная физическая подготовка	110	112	100	116
3.	Участие в спортивных соревнованиях	36	40	80	86
4.	Техническая подготовка	220	240	270	320
5.	Тактическая подготовка	80	90	120	150
6.	Теоретическая подготовка	40	45	30	35
7.	Психологическая подготовка	50	80	101	130
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	16	30	24	30
9.	Инструкторская практика	20	20	17	20
10.	Судейская практика	20	23	17	20
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	8	8	6	8
12.	Восстановительные мероприятия	35	40	80	100
13.	Самоподготовка	83	93	104	124
14.	Интегральная подготовка	24	25	25	25
Общее количество часов в год		832	936	1040	1248

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

-Специальная физическая подготовка (СФП) – процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в данном виде спорта.

-Техническая подготовка – процесс обучения основам техники действий, выполняемых в соревнованиях или служащих средствами тренировки, и совершенствование избранных форм спортивной техники.

-Тактическая подготовка – процесс, направленный на создание и совершенствование средств, способов и форм ведения эффективной борьбы с противником.

-Теоретическая подготовка – педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

-Психологическая подготовка – система психолого-педагогических воздействий, применяемых с целью формирования и совершенствования у спортсменов свойств личности и психических качеств, необходимых для успешного выполнения тренировочной деятельности, подготовки к соревнованиям и надежного выступления в них.

-Восстановительные мероприятия – процесс восстановления спортивной работоспособности и нормального функционирования организма после тренировочных и соревновательных нагрузок - неотъемлемая составная часть системы подготовки и высококвалифицированных, и юных спортсменов. Выбор средств восстановления определяется возрастом, квалификацией, индивидуальными особенностями спортсменов, этапом подготовки, задачами тренировочного процесса, характером и особенностями построения тренировочных нагрузок.

-Инструкторская и судейская практика – приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий с целью получения спортсменами звания инструктора-общественника и судьи по спорту, и последующего привлечения их к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у занимающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к тренировочному процессу и уважение к решениям судей.

-Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – это совокупность мероприятий по мониторингу учебно- тренировочного процесса, тестированию различных сторон подготовленности спортсмена и функциональных возможностей

важнейших систем организма, врачебному контролю здоровья, оценке эффективности программ питания и восстановления.

- Интегральная подготовка боксера - это комплекс тренировок, включающий физическую, техническую, тактическую и психологическую подготовку спортсмена. Она направлена на достижение интегрального спортивного результата через системный подход к тренировочному процессу.

7. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется Училищем на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

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

Таблица №10

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4-го и 5-го года обучения			
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;	В течении года

		- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течении года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течении года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы	В течении года
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течении года
	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в	В течении года

		парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общ	
Этап совершенствования спортивного мастерства (до года и свыше года)			
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течении года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление	В течении года

		конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Медико-биологическое исследование	Исследование организма спортсмена после/до тренировочной и соревновательной деятельности	В течении года
2.2.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	
2.3.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течении года
3.	Патриотическое воспитание спортсменов		
3.1.	Теоретическая подготовка	Беседы, встречи, диспуты	В течении года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	В течении года

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

Таблица №11

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий	Кол-во часов
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТЭ 4 и УТЭ 5	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.	1
	Антидопинговая викторина «Играй честно»	По назначению	Проведение викторины на спортивных мероприятиях	1
	Информирование спортсмена о следующем: нарушение антидопинговых правил; список запрещенных веществ и методов; вещества, запрещенные в отдельных видах спорта; программа допингового мониторинга; санкции к спортсменам	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел	1
	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел	1
	Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в	1

	правил» «Проверка лекарственных средств»		Московской области	
Этапы совершенствования спортивного мастерства (до года и свыше года)	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования	1
	Анализ индивидуальной фармакологической карты средств и методов, применяемых спортсменом в период спортивной подготовки и участия в спортивных соревнованиях в период годичного цикла	В ходе УМО и текущих осмотров В период спортивных соревнований	В ходе УМО и текущих осмотров Медицинский отдел Медицинский отдел, медицинская комиссия	1
	Индивидуальные консультации спортивного врача	Перед соревнованиями, в ходе лечения и реабилитации	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел	1
	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов	В течение года в рамках учебно-тренировочных занятиях	Проводит тренер-преподаватель учебно-тренировочной группы, Медицинский отдел	1
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Московской области	1

Работа по ознакомлению с документами антидопинговых организаций проводится в учебно-тренировочных группах совершенствования

спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Работа проводится в форме бесед, семинаров. Обучающиеся получают знание по антидопинговым мероприятиям проводимых всемирной антидопинговой организацией. Организовано онлайн-обучение антидопингового обеспечения тренировочного процесса тренеров-преподавателей и спортсменов на официальном сайте РУСАДА, получение сертификатов.

9. План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится на занятиях и вне занятий. Все обучающиеся должны освоить некоторые навыки учебно-тренировочной работы и навыки судейства соревнований.

Обучающиеся групп УТЭ должны овладеть принятой в боксе терминологией и уметь проводить учебно-тренировочные занятия в качестве помощника тренера, овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Умение выполнять обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.). Необходимо научить обучающихся самостоятельному ведению дневника учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать результаты тестирования физических качеств и соревновательной техники. Большое внимание уделяется анализу соревнований, обучающиеся должны научиться объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера-преподавателя.

Для обучающихся этапа ССМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейство звания судьи по спорту.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения боксеров к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах.

Обучающиеся могут принимать участие в судействе соревнований в роли судьи, старшего судьи или секретаря.

Таблица №12

Этап	№ п/п	Наименование мероприятий	Количество часов	Ответственный за проведение
Уч		Инструкторская практика		

	1.	Информирование спортсменов о терминологии вида спорта, правилах соревнований	6	Тренер преподаватель
	2.	Помощь в проведении физкультурно- спортивных мероприятий в роли ассистента, судьи, секретаря	6	Спортсмены, тренер-преподаватель
	3.	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя	6	тренер-преподаватель
	4.	Самостоятельное изучение литературы по инструкторской работе в боксе	2	спортсмен
	Судейская практика			
	5.	Участие в судейских семинарах	6	судейская коллегия
	6.	Участие в судействе спортивных соревнований различного уровня	6	тренер-преподаватель
	7.	Самостоятельное изучение литературы по судейству в боксе	8	спортсмен
	Инструкторская практика			
	1.	Информирование спортсменов о терминологии вида спорта, правилах соревнований	6	Тренер преподаватель
2.	Помощь в проведении физкультурно- спортивных мероприятий в роли ассистента, судьи, секретаря	5	Спортсмены, тренер-преподаватель	
3.	Проведение отдельных частей учебно- тренировочного занятия, обучение отдельным приемам и действиям в качестве ассистента под руководством тренера-преподавателя.	5	Спортсмены, тренер-преподаватель	
4.	Самостоятельное изучение литературы по инструкторской работе в боксе	4	спортсмен	
Судейская практика				
5.	Участие в судейских семинарах	2	судейская коллегия	
6.	Участие в судействе спортивных соревнований различного уровня	8	тренер-преподаватель	
7.	Самостоятельное изучение	13	спортсмен	

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) УТЭ

5

		литературы по судейству в боксе		
Этапы совершенствования спортивного мастерства (до года)	Инструкторская практика			
	1.	Помощь в проведении физкультурно- спортивных мероприятий в роли ассистента, судьи, секретаря	5	Спортсмены, тренер-преподаватель
	2.	Проведение отдельных частей учебно- тренировочного занятия, обучение отдельным приемам и действиям в качестве ассистента под руководством тренера-преподавателя.	5	Спортсмены, тренер-преподаватель
	3.	Помощь тренеру-преподавателю в проведении контрольно-переводных и приемных нормативов, в роли ассистента, судьи, секретаря	5	Спортсмены, тренер-преподаватель
	4.	Самостоятельное изучение литературы по инструкторской работе в боксе	2	спортсмен
	Судейская практика			
	5.	Участие в судейских семинарах	2	судейская коллегия
	6.	Делегирование спортсменов Училища для судейства соревнований в другие организации, ведомства	5	Администрация, тренер-преподаватель, спортсмены
	7.	Участие в судействе спортивных соревнований различного уровня	5	тренер-преподаватель
8.	Самостоятельное изучение литературы по судейству в боксе	5	спортсмен	
Этапы совершенствования спортивного мастерства (свыше)	Инструкторская практика			
	1.	Помощь в проведении физкультурно- спортивных мероприятий в роли ассистента, судьи, секретаря	5	Спортсмены, тренер-преподаватель
	2.	Проведение отдельных частей учебно- тренировочного занятия, обучение отдельным приемам и действиям в качестве ассистента под руководством тренера-преподавателя.	5	Спортсмены, тренер-преподаватель

	3.	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя	5	тренер-преподаватель
	4.	Помощь тренеру-преподавателю в проведении контрольно-переводных и приемных нормативов, в роли ассистента, судьи, секретаря	5	Спортсмены, тренер-преподаватель
	Судейская практика			
	5.	Участие в судейских семинарах	5	судейская коллегия
	6.	Делегирование спортсменов Училища для судейства соревнований в другие организации, ведомства	5	Администрация, тренер-преподаватель, спортсмены
	7.	Участие в судействе спортивных соревнований различного уровня	5	тренер-преподаватель
	8.	Самостоятельное изучение литературы по судейству в боксе	5	спортсмен

10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств на этапах ТЭ и ССМ.

Таблица №13

Этап	№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Ответственный за проведение
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Медицинские и медико-биологические мероприятия			
	1.	Прохождение УМО спортсменами сборных команд РФ	согласно вызову на УМО	тренер-преподаватель
	2.	Прохождение УМО в ОВФД	август, март	тренер-преподаватель
	3.	Медицинский осмотр в ОВФД перед участием в спортивных соревнованиях	в течение года	тренер-преподаватель
	4.	Тестирование в кабинете функциональной диагностики в организации	в течение года	врач кабинета функциональной диагностики
	5.	Медико-фармакологическое сопровождение	В течение года. В период заболевания	Медицинский отдел

			и/или реабилитации	
	6.	Контроль за рациональным питанием с использованием продуктов повышенной биологической ценности	В период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	Спортсмен, тренер-преподаватель, Медицинский отдел
	Восстановительные мероприятия			
	7.	Использование различных видов массажа (классический, вибрационный, точечный)	В течение года. В период заболевания и/или реабилитации	Медицинский отдел
	8.	Применение поливитаминовых комплексов	В течение года. В период заболевания и/или реабилитации	Медицинский отдел, спортсмен
	9.	Банные процедуры (посещение сауны)	По назначению	Медицинский отдел, тренер-преподаватель
	Психологическая подготовка			
	10.	Обучение способности к самоконтролю и саморегуляции	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	Психолог, тренер-преподаватель, спортсмен
	11.	Включение когнитивных форм физических упражнений (развитие внимания, памяти и др.)	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	Психолог, тренер-преподаватель, спортсмен
	12.	Индивидуальные формы подготовки к состязаниям	в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	Психолог, тренер-преподаватель, спортсмен
Этапы совершенствования	Медицинские и медико-биологические мероприятия			
	1.	Прохождение УМО спортсменами сборных команд РФ	согласно вызова на УМО	тренер-преподаватель
	2.	Прохождение УМО в ОВФД	август, март	тренер-преподаватель
	3.	Медицинский осмотр в ОВФД перед участием в спортивных соревнованиях	в течение года	тренер-преподаватель
	4.	Тестирование в кабинете функциональной диагностики в организации	в течение года	врач кабинета функциональной диагностики

5.	Медико-фармакологическое сопровождение	В течение года. В период заболевания и/или реабилитации	Медицинский отдел
6.	Контроль за рациональным питанием с использованием продуктов повышенной биологической ценности	В период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	Спортсмен, тренер-преподаватель, Медицинский отдел
Восстановительные мероприятия			
7.	Использование различных видов массажа (классический, вибрационный, точечный)	В течение года. В период заболевания и/или реабилитации	Медицинский отдел
8.	Банные процедуры (посещение сауны)	В течение года. В период заболевания и/или реабилитации	Медицинский отдел, спортсмен
9.	Банные процедуры (посещение сауны)	По назначению	Медицинский отдел, тренер-преподаватель
Психологическая подготовка			
10.	Обучение способности к самоконтролю и саморегуляции	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	Психолог, тренер-преподаватель, спортсмен
11.	Включение когнитивных форм физических упражнений (развитие внимания, памяти и др.)	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	Психолог, тренер-преподаватель, спортсмен
12.	Прохождение восстановительных мероприятий в кабинете психологической разгрузки в организации	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	психолог
13.	Индивидуальные формы подготовки к состязаниям	в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	Психолог, тренер-преподаватель, спортсмен

III. Система контроля

Целью контроля является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки

различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

Система контроля включает в себя: этапный контроль, текущий контроль, оперативный контроль, аттестация.

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такое состояние спортсмена является следствием долговременного тренировочного процесса, является результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплении и упорядочивании их. Этапный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом, при участии врача по спортивной медицине на основе данных функциональной диагностики.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов. Текущая проверка осуществляется тренером-преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе беседы, наблюдений за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Текущий контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Таблица №14

Программа текущего обследования

Задачи текущего обследования	Методы исследования	Регистрируемые параметры
Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок	Хронометрия, пульсометрия, статистический анализ.	Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме

спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающихся. Оперативный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом

Направления по всем видам контроля: Обследование соревновательной деятельности, Медико-биологический контроль, Педагогический контроль, Методы врачебного контроля, Самоконтроль.

Обследование соревновательной деятельности

Задачи:

- определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;
- провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;
- оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

Таблица №15

Программа обследования соревновательной деятельности

Задачи обследования соревновательной деятельности	Методы исследований	Регистрируемые параметры
Контроль уровня технической подготовленности	Видеозапись, комплексная инструментальная методика	Модельные характеристики действий
Контроль уровня функциональной подготовленности	Кардиология	Параметры ЭКГ

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности – количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

Медико-биологический контроль

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

Педагогический контроль – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть

запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

Методы врачебного контроля направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

Самоконтроль – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

11. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

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:

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 муниципального уровня на первом и втором году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже регионального уровня, начиная с третьего года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

12. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки «бокс»

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

Методические указания по организации аттестации: для оценки уровня освоения Программы проводится промежуточная (ежегодно, после каждого этапа подготовки) аттестация занимающихся.

При проведении аттестации занимающихся учитываются результаты освоения Программы по каждой предметной области. Все контрольные упражнения указаны для соответствующего периода подготовки и их успешная сдача дает право перейти на следующий этап (период) подготовки (исключение составляют требования к спортивным результатам: занимающийся переходит на следующий этап (период) подготовки только в случае выполнения необходимого разряда для данного этапа (периода).

Явка на прохождение аттестации обязательна для всех занимающихся. Отсутствие на сдаче какой-либо предметной области без уважительной причины может являться поводом для отчисления, занимающегося из Учреждения.

Для занимающихся, не явившихся на аттестацию по уважительной причине аттестация будет назначена на другое время.

В случае неудачной сдачи требований аттестации занимающихся имеет право на повторную аттестацию, но не более одного раза.

На следующий этап (период) подготовки переходят только занимающиеся успешно прошедшие промежуточную аттестацию по всем предметным областям Программы.

Для досрочного перехода на этап (период) подготовки необходимо успешно сдать требования промежуточной аттестации предшествующего данному этапу (периоду) периода подготовки.

ПЕРЕЧЕНЬ ВОПРОСОВ ДЛЯ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Вопросы по теории для учебно-тренировочного этапа четвертого года обучения.

1. Понятие «физическая культура».
2. Страна и дата происхождения бокса.
3. Год включения бокса в программу Олимпийских игр.
4. Количество стран-членов международной федерации бокса.
5. Достижения боксеров России на мировой арене.
6. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей.
7. Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны.
8. Принципы системы физического воспитания в РФ.
9. Основы техники и тактики бокса.
10. Виды соревнований. Критерии допуска к соревнованиям. Длительность боев.
11. Требования к спортивной форме, инвентарю.
12. Правила разминки.
13. Понятие о процессе спортивной подготовки.

Вопросы по теории для учебно-тренировочного этапа пятого года обучения.

1. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
2. Формы организации спортивной тренировки.
3. Основные средства спортивной тренировки.
4. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
5. Понятие о гигиене и санитарии.

6. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
7. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
8. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.
9. Медицинский контроль и самоконтроль.
10. Восстановительные мероприятия при занятиях боксом.
11. Техника безопасности на занятиях, в аварийных ситуациях, по окончании занятий.
12. Название документы, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
13. Критерии присвоения разрядов и званий.

Вопросы по теории для этапа совершенствования спортивного мастерства (до года):

1. Виды соревнований. Критерии допуска к соревнованиям. Длительность боев.
2. Требования к спортивной форме, инвентарю. Инструментальная проверка инвентаря.
3. Правила разминки.
4. Понятие допинга. Название антидопинговой организации в России.
5. Случаи, когда спортсмен не несет наказания за применение запрещенных препаратов.
6. Права и обязанности спортсмена, обвиняемого в нарушении антидопинговых правил.
7. Понятие о процессе спортивной подготовки.
8. Взаимосвязь соревнований, тренировки и восстановления.
9. Формы организации спортивной тренировки.
10. Основные средства спортивной тренировки.
11. Характерные особенности периодов спортивной тренировки.
12. Понятие о гигиене и санитарии.
13. Восстановительные мероприятия при занятиях боксом.

Вопросы по теории для этапа совершенствования спортивного мастерства (свыше года):

1. Дыхание. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Жизненная емкость легких.
2. Правильный режим дня спортсмена. Режим дня во время соревнований.
3. Принципы и правила закаливания. Виды закаливания.

4. Медицинский контроль и самоконтроль.
5. Ежедневная норма потребления белков, жиров, углеводов, калорий.
6. Техника безопасности на занятиях, в аварийных ситуациях, по окончании занятий.
7. Название документы, регламентирующего нормы, требования и условия их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий.
8. Виды соревнований, на которых возможно выполнение разрядов. ЕВСК
9. Понятие противоправного влияния на результаты соревнований. Наказания за противоправные действия.
10. Перечислите антидопинговые правила. Сроки дисквалификации за применение допинга. За повторное применение.
11. Группы мышц, на которые ложиться наибольшая нагрузка при занятиях боксом.
12. Правильное питание при работе над различными физическими качествами и группами мышц.
13. Спортивные добавки в боксе. Разрешенные спортивные добавки.

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

Таблица №16

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
1.5.		см	не менее	

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+6	+8
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,8	8,8
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190	160
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 39	34
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 34	21
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более 27,0	28,0
2.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее 26	23
2.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее 244	240
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Таблица №17

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап пятого года обучения
(этап спортивной специализации) 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 14,3	17,2
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более -	11.20
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 14.30	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 31	11

1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	-
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
2.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
2.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

Таблица №18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства (до года) 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	16,0
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	
			45	35
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
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	185
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	16,4
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	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	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	195

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				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Таблица №19

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-

1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
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	
			7,1	8,2
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
2.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
2.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
2.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24
2.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"			

Таблица №20

Аттестационные формы контроля учебно тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Форма оценки	Примечание
1.	Контрольные нормативы	протокол выполнил/не выполнил	нормативы по ОФП и СФП определенные ФССП по виду спорта «бокс»
2.	Медицинский допуск к соревнованиям	медицинское заключение допуск/не допуск	выдается ОВФД
3.	Переводные нормативы	протокол выполнил/не выполнил	контроль осуществляет тренер-преподаватель и инструктор-методист
4.	Прохождение судейской и инструкторской практики	прошел/не прошел	контроль осуществляет тренер-преподаватель
5.	Подтверждение спортивных разрядов, званий I, II разряд – 1 раз в 2 года КМС-1 раз в 3 года МС-1 раз в 4 года	протоколы спортивных соревнований	мониторинг осуществляет тренер-преподаватель и инструктор-методист
6.	Результаты участия в спортивных соревнованиях	протоколы спортивных соревнований	мониторинг соревновательной деятельности осуществляет инструктор-методист
7.	Принадлежность к сборной команде субъекта, России	списки сборных команд	мониторинг осуществляет инструктор-методист
8.	Результаты теоретического тестирования по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками	Зачет/ незачет	контроль осуществляет тренер-преподаватель

IV. Рабочая программа

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

тренера-преподавателя по виду спорта «бокс»

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

Срок реализации программы: не ограничен

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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

Училище организует работу с обучающимися в течение календарного года. Режим учебно-тренировочного процесса.

- Учебно-тренировочный план рассчитан на 52 недели.

- Организационное начало учебного года – 1 сентября, окончание – 31 августа.

- Учебно-тренировочные занятия проводятся с 8:00 до 20:00 согласно расписанию тренировочных занятий. Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией Учреждения по представлению тренера-преподавателя в целях установления более благоприятного режима тренировок, отдыха обучающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

- Час учебно-тренировочного занятия – 60 минут.

Рабочая программа разработана для организации работы тренера-преподавателя и направлена на достижение планируемых результатов освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорту «бокс» на этапах УТЭ и ССМ.

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.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые, учебно-тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам (работа по индивидуальным планам обязательна на этапе спортивного совершенствования и совершенствования спортивного мастерства), медико-восстановительные мероприятия, тестирование и медицинский контроль, участие в соревнованиях, учебно-тренировочных сборах, инструкторская и судейская практика учащихся.

Общая физическая подготовка.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое

развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».

4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической

подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и

гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в

ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие

показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств.

Программный материал по ОФП (для всех этапов подготовки).

Основными средствами ОФП являются:

- общеразвивающие и гимнастические упражнения,
- ходьба,
- кроссовый бег,
- упражнения с отягощениями,
- элементы лыжного спорта,
- упражнения легкой атлетики,
- спортивные игры,
- подвижные игры,
- эстафеты.

Общеразвивающие и гимнастические упражнения. Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств. Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами). Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

Ходьба быстрая. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

Бег – наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

Ходьба на лыжах хорошо развивают все группы мышц, положительно влияют на системы и органы организма, вырабатывают общую выносливость (скоростную и силовую). Особо следует выделить бег на лыжах по пересеченной местности, при котором активно работают все группы мышц с рациональным чередованием напряжений и расслаблений. Ходьба на лыжах положительно влияет на психическое состояние спортсмена, является прекрасным средством активного отдыха.

Упражнения из легкой атлетики, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки.

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость. Спортивные и подвижные игры служат также хорошим средством активного отдыха.

Специальная физическая подготовка.

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.

3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

Основными средствами СФП являются:

- упражнения с отягощениями,
- упражнения для боксеров со специальными снарядами,
- бой с тенью.

Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5-2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

Упражнения для боксеров со специальными снарядами. Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой уделяется 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В

большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом – два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

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

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

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

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

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Программный материал по СФП для тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства.

- упражнения на снарядах;
- упражнения с кувалдой;
- упражнения со скакалкой;
- бой с тенью;
- упражнения с теннисными мячами;
- упражнения с набивными мячами;
- упражнения с отягощением;
- имитация боксерской техники.

Технико-тактическая подготовка.

Программный материал тренировочного этапа.

1. Повторение и дальнейшее совершенствование отдельных технико- тактических действий и противодействий дальней и средней дистанции.
2. Удары снизу и защиты от них.
3. Удары сбоку и защиты от них.
4. Комбинации ударов (простые).
5. Комбинации ударов (сложные).
6. Защиты.
7. Передвижения.
8. Ближний бой. Вход, выход. Развитие.
9. Защита сближением.
10. Простые атаки и контратаки. Повторные атаки.
11. Сложные атаки.
12. Условные бои.
13. Вольные бои и спарринги.
14. Индивидуальная отработка различных комбинаций.

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

При совершенствовании защитных действий решаются задачи:

- изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий;
- обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций;
- обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

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

Совершенствование тактических действий.

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

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

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

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

Программный материал для этапа совершенствования спортивного мастерства.

1. Повторение и совершенствование изученных технико-тактических приемов.
2. Доведение выполнения изученных приёмов до высокого уровня автоматизации.
3. Изучение и совершенствование технико-тактических приёмов в работе с боксёрами различных стилей ведения боя.
4. Изучение различных вариантов ударов и защит от них.

На этом этапе тренировочный процесс максимально индивидуализируется и строится с учетом соревновательной деятельности спортсменов.

Примерные чувствительные периоды развития двигательных качеств.

1. Учебно-тренировочный этап

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

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку: 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием; 2) диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы; 3) неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки: 1) общеразвивающие упражнения; 2) комплексы специально подготовленных упражнений; 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса; 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса); 6) подвижные и спортивные игры; 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); 8) 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 учебно-тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности учебно-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. Учебно-

тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

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 соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в 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 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 учебно-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. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся наблюдения, контрольные испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ. Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, 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.

2. Этап спортивного совершенствования

На этапе обучения 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 учебно-тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых учебно-тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;

-достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС.

Этап ССМ характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта),

участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе ССМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Учебно-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.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности.

15. Учебно-тематический план.

Таблица №21

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап	Всего на учебно-тренировочном этапе четвертого года обучения/ пятого года обучения:	≈ 2160/2160		
	Основы техники безопасности на учебно-тренировочных занятиях боксом, на выездах (спортивно-оздоровительный лагерь, учебно-тренировочные сборы, соревнования)	≈ 216/216	Сентябрь-май	Общие требования безопасности, Требования безопасности перед началом занятий и вовремя их. Требования безопасности в аварийных ситуациях
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 216/216	Сентябрь-май	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании

				личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 216/216	Сентябрь-май	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 216/216	Сентябрь-май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 216/216	Сентябрь-май	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 216/216	Сентябрь-май	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 216/216	Сентябрь-май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 216/216	Сентябрь-май	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая

				подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «бокс»	≈ 216/216	Сентябрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта «бокс». Основы судейства в боксе.	≈ 216/216	Сентябрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства (до года и свыше года)	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства (до года / свыше года)	≈ 1200/1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 120/120	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Основные законодательные акты в области физической культуры и спорта.	≈ 240/240	октябрь	Законодательство о физической культуре и спорте. Субъекты физической культуры и спорта в Российской Федерации. Полномочия Российской Федерации в области физической культуры и спорта. Организация деятельности в области физической культуры и спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность	≈ 120/120	ноябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120/120	Сентябрь-май	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	≈ 120/120	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120/120	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120/120	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
	Восстановительные средства и мероприятия	≈ 240/240	в переходный период	Педагогические средства восстановления: рациональное

			спортивной подготовки	<p>построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха.</p> <p>Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины.</p> <p>Особенности применения восстановительных средств.</p>
--	--	--	-----------------------	---

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг»,

«весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования», а также спортивным дисциплинам вида спорта «бокс», содержащим в своем наименовании слова «кулачный бой», основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин.

Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс».

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования 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».

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 114н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем необходимым для прохождения спортивной подготовки

- Обеспечение спортивной экипировкой

- Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 20

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем
необходимым для прохождения спортивной подготовки**

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4

16.	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная (бодибар) (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматическая	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный (пунктбол)	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «досянг» (25 мм x 1 м x 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Таблица № 21

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

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

Таблица № 22

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «бокс»			
1.	Перчатки боксерские снаряжные	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 (14 унций)	пар	15

6.	Шлем боксерский	штук	30
----	-----------------	------	----

18. Кадровые 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;
- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «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.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

1. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

3. Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».

4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (утв. приказом Министерства спорта РФ России 22 ноября 2022 года № 1055)

5. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (утв. приказом Министерства спорта РФ от 22 декабря 2022 года № 1357).

6. Методические рекомендации «Структура и содержание дополнительных образовательных программ спортивной подготовки для организаций дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности (спортивных школ)» (утв. 22.11.2022 ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания» Министерства просвещения РФ).

7. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".

8. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

Список литературных источников:

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

1. Гаськов А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров / А.В. Гаськов // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. – Издербаш: Дом печати, 2007. – 144 с.

2. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.

3. Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье // Всб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.

4. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев: Air Land, Перун, 1995. – 312с., ил.

5. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений Викторович Калмыков; [Росс. гос. акад. физ. культ.]. – М., 1996. – 54 с.

6. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков.– М.: Принт-Центр, 2000. – 21 с. 7. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000. – 34 с.

8. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В.Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.9. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров–юношей (15-16 лет) и взрослых боксеров. Отечественная школа бокса / Карпенко В.Ю., Киселев В.А. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.

10. Киселев В.А. Анализ показателей нагрузки соревновательного поединка высококвалифицированных боксеров. – Отечественная школа бокса / Киселев В.А., Хромов Н.Д. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.

11. Киселев В.А. Исследование соревновательной деятельности юных боксеров 15-16 лет /Киселев В.А., Подливаев Б.А., Ву Дык Тхинь, Павлов Н.В. // Актуальные проблемы спортивных единоборств / Под общ. ред. проф. Б.А. Подливаева, проф. И.Д. Свищева. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – Вып. 5.

12. Клещев В.Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса): автореф.дисс. канд. психол. наук: 19.00.01 /Клещев Вадим Николаевич; [НИИ прикладной и педагогической психологии АПН СССР]. –М., 1984. – 21 с.

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

14. Никифоров Ю.Б. Некоторые особенности развития современного бокса / Ю.Б. Никифоров, Г.Ф. Васильев, М.А. Овакян // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура испорт, 1980.

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

16. Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И.Филимонов. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.Интернет-ресурсы

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации.

<http://www.rusada.ru> – Российское антидопинговое агентство.

<http://www.wada-ama.org> – Всемирное антидопинговое агентство.

<http://www.roc.ru> – Олимпийский комитет России.

<http://www.olympic.org> – Международный олимпийский комитет

<http://www.iba.sport> - Международная федерация бокса

<http://www.rusboxing.ru> – Федерация бокса России

Приложение №1 к дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

ПРИМЕРНЫЙ КАЛЕНДАРНЫЙ ПЛАН спортивных мероприятий отделения «БОКС» ГБПОУ МО «УОР №4»

№ п/п	Соревнования ТМ	Место проведения	Сроки проведения
1.	Первенство Московской области по боксу (юноши 15-16 лет)	по назначению	Согласно календаря
2.	Чемпионат и пер-во ЦФО по боксу женщины 19-40 лет,	по назначению	Согласно календаря
3.	Первенство Московской области по боксу (юниоры 17-18 лет)	по назначению	Согласно календаря
4.	Первенство ЦФО (юноши 15-16 лет)	по назначению	Согласно календаря
5.	Первенство ЦФО по боксу (юниоры 17-18 лет)	по назначению	Согласно календаря
6.	Первенство России по боксу (юниорки 17-18 лет)	по назначению	Согласно календаря
7.	Всероссийское соревнование класса «А», «На призы ЗМС, Олимпийского чемпиона АБ. Лебзяка» (юниоры 17-18 лет)	по назначению	Согласно календаря
8.	Первенство России по боксу (юноши 15-16 лет) на призы олимпийского чемпиона А. Поветкина	по назначению	Согласно календаря
9.	Чемпионат Московской области по боксу (мужчины 19-40 лет)	по назначению	Согласно календаря
10.	Первенство России по боксу (юниоры 17-18 лет)	по назначению	Согласно календаря
11.	Чемпионат ЦФО по боксу (мужчины 19-40 лет)	по назначению	Согласно календаря
12.	Первенство России (юниоры 19-22 года)	по назначению	Согласно календаря
13.	Московские областные соревнования по боксу, посвященный памяти погибших воинов в локальных вооруженных конфликтах (юноши 13 14, 15-16 лет, юниоры 17-18 лет, мужчины)	по назначению	Согласно календаря
14.	XVIII Всероссийский турнир по боксу, на призы МСМК СССР, ЗТР Н.Д. Хромова (юноши 15-16 лет)	по назначению	Согласно календаря
15.	Московские областные соревнования по боксу, посвященные разгрому немецко-фашистских войск под Москвой, юниоров 17-18 лет и мужчин	по назначению	Согласно календаря
16.	Московское областное соревнование по боксу, имени бронзового призёра чемпионата Европы, многократного чемпиона СССР, заслуженного тренера РСФСР, МСМК Ломакина С.М.	по назначению	Согласно календаря