МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА»

НЕФТЕКУМСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

На заседании педагогического совета Директор

МБУ ДО СШ НГО СК МБУ ДО СШ НГО СК

Протокол № 1 от «28» августа 2023 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ О.А. Арутюнова

 Приказ № 13 от «31» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

 **ПО ВИДУ СПОРТА**

**«БОКС»**

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», утвержденного приказом

Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1055.

Срок реализации программы:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;

-на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 4-5 лет;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;

- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

*Разработчики программы:*

*Арутюнова О.А. – директор МБУ ДО СШ НГО СК;*

*Магомедов Р.М - тренер-преподаватель;*

г. Нефтекумск

2023 г.

## I.ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

#  Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Муниципальном бюджетном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа» Нефтекумского городского округа Ставропольского края (далее - СШ) на этапе начальной подготовки (далее - НП), на учебно-тренировочном этапе (спортивной специализации) (далее – УТ(СС), на этапе совершенствования спортивного мастерства (далее - ССМ) и этапе высшего спортивного мастерства (далее - ВСМ), 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 № 105 (далее – ФССП).

# Цели реализации Программы:

- 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 ставропольского края, Российской Федерации;

- подготовка обучающихся на этапах спортивной подготовки, выполнение ими контрольных нормативов и квалификационных требований с целью перехода на последующий этап.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающимися всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов:

- овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения;

- овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики;

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям;

- умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период;

- развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

## Краткая характеристика вида спорта «бокс»

 Вид спорта «бокс» (от [фр.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%C3%90%C2%A4%C3%91%E2%82%AC%C3%90%C2%B0%C3%90%C2%BD%C3%91%E2%80%A0%C3%91%C6%92%C3%90%C2%B7%C3%91%C2%81%C3%90%C2%BA%C3%90%C2%B8%C3%90%C2%B9_%C3%91%C2%8F%C3%90%C2%B7%C3%91%E2%80%B9%C3%90%C2%BA) boxe – «бокс» и boxeur – «боксер», которые происходят от [англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%C3%90%C2%90%C3%90%C2%BD%C3%90%C2%B3%C3%90) to box — «драться на ринге», «боксировать») – контактный вид [спорта](https://ru.wikipedia.org/wiki/%C3%90%C2%A1%C3%90%C2%BF%C3%90%C2%BE%C3%91%E2%82%AC%C3%91%E2%80%9A), [единоборство,](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=Ð•Ð´Ð¸Ð½Ð¾Ð±Ð¾Ñ€ÑÑ‚Ð²Ð¾&action=edit&redlink=1) в котором спортсмены наносят друг другу [удары](https://ru.wikipedia.org/wiki/%C3%90%C2%A3%C3%90%C2%B4%C3%90%C2%B0%C3%91%E2%82%AC_%C3%90%C2%BA%C3%91%C6%92%C3%90) [кулаками](https://ru.wikipedia.org/wiki/%C3%90%C2%A3%C3%90%C2%B4%C3%90%C2%B0%C3%91%E2%82%AC_%C3%90%C2%BA%C3%91%C6%92%C3%90) обычно в [специальных перчатках](https://ru.wikipedia.org/wiki/%C3%90%E2%80%98%C3%90%C2%BE%C3%90%C2%BA%C3%91%C2%81%C3%91%E2%80%98%C3%91%E2%82%AC%C3%91%C2%81%C3%90%C2%BA%C3%90%C2%B8%C3%90%C2%B5_%C3%90%C2%BF%C3%90%C2%B5%C3%91%E2%82%AC%C3%91%E2%80%A1%C3%90%C2%B0%C3%91%E2%80%9A%C3%90%C2%BA%C3%90%C2%B8). [Рефери](https://ru.wikipedia.org/wiki/%C3%90%C2%A0%C3%90%C2%B5%C3%91) 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](https://ru.wikipedia.org/wiki/%C3%90%C2%9D%C3%90%C2%BE%C3%90%C2%BA%C3%90%C2%B0%C3%91%C6%92%C3%91%E2%80%9A)); травма, не позволяющая продолжать бой, может стать причиной технического нокаута. Если после установленного количества раундов поединок не был прекращен, то победитель определяется оценками судей.

1. **Спортивные дисциплины вида спорта «бокс» в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта**

|  |  |
| --- | --- |
| Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
| весовая категория 36 кг | 025 | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 38 кг | 025 | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 38,5 кг | 025 | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 40 кг | 025 | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 42 кг | 025 | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 44 кг | 025 | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 46 кг | 025 | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 47,627 кг | 025 | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 48 кг | 025 | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 48,988 кг | 025 | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 49 кг | 025 | 008 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 50 кг | 025 | 009 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 50,802 кг | 025 | 038 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 51 кг | 025 | 010 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 52 кг | 025 | 011 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 52,163 кг | 025 | 039 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 53,525 кг | 025 | 040 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 54 кг | 025 | 012 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 55,225 кг | 025 | 041 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 56 кг | 025 | 013 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 57 кг | 025 | 014 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 57,153 кг | 025 | 042 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 58,967 кг | 025 | 043 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 59 кг | 025 | 015 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 60 кг | 025 | 016 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 61,235 кг | 025 | 044 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 63 кг | 025 | 018 | 1 | 6 | 1 | 1 | Ф |
| весовая категория 63,5 кг | 025 | 003 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 63,503 кг | 025 | 045 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 64 кг | 025 | 019 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 65 кг | 025 | 020 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 66 кг | 025 | 021 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 66,678 кг | 025 | 046 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 67 кг | 025 | 059 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 68 кг | 025 | 022 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 69 кг | 025 | 023 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 69,850 кг | 025 | 047 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 70 кг | 025 | 024 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 71 кг | 025 | 017 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 72 кг | 025 | 025 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 72,574 кг | 025 | 048 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 75 кг | 025 | 026 | 1 | 6 | 1 | 1 | Я |
| весовая категория 76 кг | 025 | 027 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 76,203 кг | 025 | 049 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 76+ кг | 025 | 028 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 79,378 кг | 025 | 050 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 80 кг | 025 | 029 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 80+ кг | 025 | 030 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 81 кг | 025 | 031 | 1 | 6 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 81+ кг | 025 | 032 | 1 | 8 | 1 | 1 | Б |
| весовая категория 86 кг | 025 | 056 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 90 кг | 025 | 053 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 90+ кг | 025 | 054 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 90,718 кг | 025 | 051 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 90,718+ кг | 025 | 052 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 92 кг | 025 | 033 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 92+ кг | 025 | 034 | 1 | 6 | 1 | 1 | А |
| командные соревнования | 025 | 035 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| интерактивный бокс | 025 | 060 | 2 | 8 | 1 | 1 | Л |

1. **Отличительные особенности спортивных дисциплин**

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 боксеров в спортивных соревнованиях

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Весовые категории | Мальчики и девочки 13-14 лет | Юноши и девушки 15-16 лет | Женщины19-40 лет и юниорки17-18 лет,19-22 года | Мужчины 19-40 лет и юниоры17-18 лет,19-22 года |
| до кг | до кг | до кг | до кг |
| Первая супернаилегчайшая | 38,5 | – | – | – |
| Вторая супернаилегчайшая | 40 | – | – | – |
| Первая суперлегчайшая | 41,5 | – | – | – |
| Вторая суперлегчайшая | 43 | – | – | – |
| Третья суперлегчайшая | 44,5 | – | – | – |
| Суперлегчайшая | 46 | 44 - 46 | – | – |
| Первая наилегчайшая | 48 | 48 | 45 - 48 | 46 - 48 |
| Наилегчайшая | 50 | 50 | 50 | 51 |
| Первая легчайшая | 52 | 52 | 52 | 54 |
| Легчайшая | 54 | 54 | 54 | 57 |
| Полулегкая | 56 | 57 | 57 | 60 |
| Легкая | 59 | 60 | 60 | 63.5 |
| Первая полусредняя | 62 | 63 | 63 | 67 |
| Вторая полусредняя | 65 | 66 | 66 | 71 |
| Первая средняя | 68 | 70 | 70 | 75 |
| Вторая средняя | 72 | 75 | 75 | 80 |
| Полутяжелая | 76 | 80 | 81 | 86 |
| Тяжелая | свыше 76 | свыше 80 | свыше 81 | 92 |
| Супертяжелая | – | – | – | свыше 92 |

В спортивных соревнованиях мальчиков и девочек 12 лет пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес в диапазоне до 60 кг, не превышала 2-х кг; в диапазоне от 60 до 70 – 3-х кг; от 70 до 80 кг – 4-х кг и свыше 80 кг – 5 кг.

# ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапспортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Минимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| мин.кол-во | макс.кол-во |
| Этап начальной подготовки | 3 | до года - 9 | 10 | 20 |
| свыше года - 10 |
| Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) | 5 | до трех лет - 12 | 8 | 16 |
| свыше трех - 13 |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | без ограничений | 14 | 4 | 8 |
| Этап высшего спортивного мастерства | без ограничений | 16 | 1 | 2 |

1. **Объем Программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Этап-ный норма-тив | Этап и годы спортивной подготовки |
| этап начальной подготовки | учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) | этап совер-шенство-вания спортив-ного мастер-ства | этап высшего спортив-ного мастер-ства |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| мин. | макс. | мин. | макс. | мин. | макс. | мин. | макс. | мин. | макс. | мин. | макс. | мин. | макс. | мин. | макс. | мин. | макс. | мин. | макс. |
| коли-чество часов в неделю | **4,5** | **6** | **6** | **8** | **6** | **8** | **10** | **14** | **10** | **14** | **10** | **14** | **16** | **18** | **16** | **18** | **20** | **24** | **24** | **32** |
| общее коли-чество часов в год | **234** | **312** | **312** | **416** | **312** | **416** | **520** | **728** | **520** | **728** | **832** | **936** | **832** | **936** | **832** | **936** | **1040** | **1248** | **1248** | **1664** |

1. **Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы**

**Основными формами осуществления спортивной подготовки являются: - учебно-тренировочные занятия:**

продолжительность 1 (одного) учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – 2 (двух) часов;

- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 (трех) часов;

- на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4 (четырех) часов;

- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 (четырех) часов.

При проведении более 1 (одного) учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более 8 (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, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

Учебно-тренировочные мероприятия

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Вид учебно-тренировочного мероприятия | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |
| этап начальной подготовки | учебно-трениро-вочный этап (спортив-ной специали-зации) | этап совершен-ствования спортив-ного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным мероприятиям
 |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 1. Специальные учебно-тренировочные мероприятия
 |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | до 10 суток |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | до 3-х суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | до 21 суток подряд и не более 2-х учебно-тренировочных мероприятий в год | - | - |
| 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.

СШ 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 Ставропольского края, СШ, 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 этапах ССМ и ВСМ:

работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах ССМ и ВСМ, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях. Организация учебно-тренировочного процесса по индивидуальным планам подготовки обучающихся 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 или ВСМ) к соревнованиям разных возрастных категорий, которые проводятся, как правило, в разное время.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки не исключает иных форм обучения.

На этапах ССМ и ВСМ основное внимание уделяется осваиванию знаний и умений: составление рабочих планов и выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки; составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки; проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах; составление положения о соревнованиях; практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях; организация и судейство районных и городских соревнований.

# 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 задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Объем соревновательной деятельности

|  |  |
| --- | --- |
| Виды спортивных соревнований | Этап и годы спортивной подготовки |
| этап начальной подготовки | учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) | этап совершен-ствования спортив-ного мастерства | этап высшего спортив-ного мастерства |
| 1 год | 2 год | 3 год | 1 год | 2 год | 3 год | 4 год | 5 год |
| контрольные | - | - | - | 2 | 2 | 2 | 3 | 3 | 2 | 2 |
| отборочные | - | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 |
| основные | - | - | - | - | - | - | 1 | 1 | 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 СШОР.

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

***Основные соревнования*** проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений 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 Карачаево-Черкесской Республики и календарным планом спортивных мероприятий СШ.

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**.**

СШОР 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.

# Иные виды (формы) обучения:

**- инструкторская и судейская практика:**

работа по приобретению инструкторских и судейских навыков проводится в группах УТ(СС), ССМ и ВСМ. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания спортивных соревнований.

# - медико-восстановительные мероприятия:

обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико- биологические мероприятия.

-углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в середине тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

-этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности обучающегося и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

-текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма обучающегося, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

## Применение восстановительных средств

Для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей обучающегося, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме обучающегося с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

# Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1. естественные и гигиенические;

# педагогические;

1. медико-биологические;

# психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция обучающихся на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

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

## Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

*Режим дня* следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам обучающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

*Организация питания.* Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности.

Питание обучающихся должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

*Использование естественных факторов природы.* Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

## Педагогические средства восстановления

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природы. Сюда входит и общая организация режима дня обучающегося с учетом всей работы, которую выполняет обучающийся в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

## Медико-биологические средства восстановления

*Рациональное питание.* Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма обучающегося в пищевых веществах и энергии. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион обучающегося должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке

|  |  |
| --- | --- |
| Время, ч | Продукты |
| 1 -2 | Вода, чай, кофе, какао, молоко, бульон, яйца в смятку, каши (рисовая, гречневая, овсяная), рыба речная отварная. |
| 2-3 | Кофе и какао с молоком, сливками, яйца вкрутую, яичница, омлет, рыба морская отварная, картофель отварной, телятина отварная, хлеб пшеничный. |
| 3-4 | Отварная курица, отварная говядина, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, огурцы, картофель жареный, колбаса вареная. |
| 4-5 | Жареное мясо, птица, тушеные фасоль, бобы, горох, сельдь. |
| 6-7 | Шпик, грибы. |

## Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни обучающихся и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и обучающиеся хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств при подготовке.

# - тестирование и контроль:

Тестирование двигательных возможностей обучающегося позволяет решать педагогические задачи по выявлению уровня развития его функциональных возможностей, физических способностей, технической и тактической подготовленности.

Тестирование также даёт возможность выполнять сравнительный анализ результатов (как отдельных обучающихся, так и целых групп обучающихся), на основании которого можно будет в дальнейшем:

·- проводить объективный контроль учебно-тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности;

·- составлять, либо корректировать индивидуальные и групповые планы подготовки обучающихся (микро, мезо и макроциклы).

**Тест**– это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния обучающегося.

Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест.

В качестве тестов следует использовать лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям и в соответствии с которыми должны быть:

-определена цель применения любого теста (или тестов);

-разработаны стандартизированная методика измерения результатов в тестах и процедура тестирования;

-определена надёжность и информативность тестов;

-реализована возможность представления результатов тестов в соответствующей системе оценки.

**Контроль** учебно-тренировочного процесса в различных периодах круглогодичного цикла проводится тренером-преподавателем постоянно.

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

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

Программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в СШ ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

# План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

 План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий СШ является основополагающим документом, на основе которого строится весь учебно-тренировочный процесс в СШ на год, составляются индивидуальные планы спортивной подготовки обучающихся. На основании его проводятся учебно-тренировочные мероприятия, обучающиеся направляются для участия в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий СШ составляется на очередной год, формируется в соответствии с Единым календарным планом физкультурно-спортивных мероприятий России и календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Ставропольского края.

# 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 СШ, 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 Программы, 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 представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данных этапах.

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этап и годы спортивной подготовки |
| этап начальной подготовки | учебно-тренировочный этап (спортивной специализации) | этап совер-шен-ствования спор-тивно-го мастерства | этап высше-го спор-тивно-го мастерства |
| до года | свыше года | до трех лет | свыше трех лет |
| 1 | Общая физическая подготовка (%) | 38-45 | 36-42 | 20-22 | 15-17 | 12-14 | 9-10 |
| 2 | Специальная физическая подготовка (%) | 10-14 | 15-18 | 16-21 | 17-22 | 17-22 | 18-22 |
| 3 | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | - | 2-4 | 3-5 | 3-5 | 3-5 |
| 4 | Техническая подготовка (%) | 22-30 | 32-35 | 35-41 | 33-40 | 31-39 | 30-38 |
| 5 | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-12 | 4-18 | 10-25 | 18-27 | 22-30 | 26-34 |
| 6 | Инструкторская и судейская практика (%) | - | - | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 2-4 |
| 7 | Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование и контроль (%) | 1-3 | 1-3 | 2-4 | 2-4 | 4-6 | 8-10 |

Годовой учебно-тренировочный план

по виду спорта «бокс»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Виды спортивной подготовки****и иные мероприятия** | **Этапы и годы спортивной подготовки** |
| этапначальной подготовки | учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап совершенство-вания спортивного мастерства | этапвысшего спортивного мастерства |
| догода | свышегода | дотрех лет | свышетрех лет |
| **Недельная нагрузка (в часах)** |
| 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |  |
| **Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия** **(в часах)** |
| 2 | 2 | 3 | 3 | 4 | 4 |  |
| **Наполняемость групп (человек)** |
| 10-20 | 8-16 | 4-8 | 1-2 |
| 1. | Общая физическая подготовка | 117-135 | 128-150 | 121-134 | 138-134 | 137-146 | 117-135 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 31-42 | 53-65 | 97-127 | 157-173 | 194-229 | 234-298 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 12-24 | 28-39 | 34-52 | 39-68 |
| 4. | Техническая подготовка  | 68-90 | 114-125 | 212-249 | 305-314 | 354-405 | 390-514 |
| 5. | Тактическая подготовка | 6-15 | 8-32 | 24-92 | 84-132 | 116-178 | 182-284 |
| 6. | Теоретическая подготовка | 6-12 | 3-18 | 18-30 | 36-32 | 44-40 | 52-54 |
| 7. | Психологическая подготовка | 3-9 | 3-15 | 18-30 | 46-48 | 92-94 | 104-122 |
| 8. | Инструкторская практика | - | - | 3-9 | 9,5-16 | 11,5-21 | 13-27 |
| 9. | Судейская практика | - | - | 3-9 | 9,5-16 | 11,5-21 | 13-27 |
| 10. | Медицинские, медико-биологические мероприятия | 1,5-3 | 1,5-4 | 3-6 | 5-8 | 11,5-20 | 39-54 |
| 11. | Восстановительные мероприятия | - | - | 6-12 | 9-16 | 23-32 | 39-54 |
| 12. | Контрольные мероприятия(тестирование и контроль) | 1,5-6 | 1,5-7 | 3-6 | 5-8 | 11,5-10 | 26-27 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

1. **Примерный календарный план воспитательной работы**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения | Ответственный |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта «бокс» и терминологии, принятой в виде спорта «бокс»;- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей. | в течение года | тренеры-преподаватели |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия** - 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 течение года | тренеры-преподаватели |
| 2. | **Здоровьесбережение** |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта. | в течение года | директор,зам. директора,тренеры-преподаватели |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы** **обучающихся -** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). | в течение года | зам. директора,тренеры-преподаватели |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка(воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта «бокс» 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 | в течение года | директор,зам. директора,тренеры-преподаватели |
| 3.2. | Практическая подготовка(участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;- тематических физкультурно-спортивных праздниках. | в течение года | директор,зам. директора,тренеры-преподаватели |
| 4. | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;- правомерное поведение болельщиков;- расширение общего кругозора юных спортсменов. | в течение года | директор,зам. директора,тренеры-преподаватели |

## Основные задачи воспитательной работы:

-формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;

- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья обучающихся;

- привитие навыков здорового образа жизни;

- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;

- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

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

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Приём допинга сопряжён с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

*Запрещенные вещества*:

* + стимуляторы;
	+ наркотики;
	+ каннабиноиды;
	+ анаболические агенты;
	+ пептидные гормоны;
	+ бета-2 агонисты;
	+ вещества с антиэстогенным действием;
	+ маскирующие вещества;
	+ глюкокортикостероиды.
	+ гормоны и модуляторы метаболизма.

 *Запрещенные методы:*

- улучшающие кислородотранспортные функции;

* + фармакологические, химические и физические манипуляции;
	+ генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке обучающегося, предусмотрено:

* + первое нарушение: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
	+ второе нарушение: 2 года дисквалификации;
	+ третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Более подробную информация о ВАДА и Всемирном антидопинговым кодексе можно получить на вебсайте: [www.wada](http://www.wada) -ama.org.

Работа по ознакомлению с документами антидопинговых организаций проводится в учебно-тренировочных группах. Работа проводится в форме бесед, семинаров. Обучающиеся получают знания по антидопинговым мероприятиям проводимым Всемирной антидопинговой организацией. Организовано онлайн-обучение антидопингового обеспечения тренировочного процесса тренеров-преподавателей и обучающихся на официальном сайте РУСАДА, получение сертификатов.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи антидопинговых мероприятий | Формыреализации | Этапыподготовка |
| Формирование понятий о проблеме допинга,ВАДА и Всемирном антидопинговом кодексе | Лекции, беседы, **индивидуальные** консультации,Опросы и **тестирование** | НП |
| Формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем | ТЭ |
| Опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс | ТЭ |
| Повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужнопобеждать любой ценой | ТЭ |
| Раскрытие перед обучающимися спортом тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств) | ССМ |
| Воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегания перекладывания ответственностина третьи лица | ССМ |
| Формирование у профессионально занимающихся спортом обучающихся более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов | ВСМ |

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий | Ответственный |
| этап начальной подготовки | 1. Веселые старты | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео | ответственный по антидопинговому обеспечению |
| 2. Теоретическое занятие | «Ценности спорта. Честная игра» | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе | ответственный по антидопинговому обеспечению |
| 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в полгода | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). | ответственный по антидопинговому обеспечению,тренеры-преподаватели |
| 4. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | по назначению | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. | директор,ответственный по антидопинговому обеспечению |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. | ответственный по антидопинговому обеспечению |
| 6. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов | ответственный по антидопинговому обеспечению, тренеры-преподаватели |
| 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»,«Роль тренера и родителей в процессе формированияантидопинговойкультуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации | ответственный по антидопинговому обеспечению «ЦСП КЧР», ответственный по антидопинговому обеспечению, |
| учебно-тренировочныйэтап (этап спортивной специали-зации) | 1. Веселые старты
 | «Честная игра» | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. | ответственный по антидопинговому обеспечению |
| 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА
 | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования | ответственный по антидопинговому обеспечению, тренеры-преподаватели |
| 3. Антидопинговая викторина | «Играй честно» | по назначению | Проведение викторины на спортивных мероприятиях | ответственный по антидопинговому обеспечению, тренеры-преподаватели |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушенийантидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации | ответственный по антидопинговому обеспечению «ЦСП КЧР», ответственный по антидопинговому обеспечению, |
| 5. Родительское собрание | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов | ответственный по антидопинговому обеспечению, тренеры-преподаватели |
| этапы совершен-ствования спортивного мастерства ивысшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования | ответственный по антидопинговому обеспечению, тренеры-преподаватели |
| 2. Семинар | «Виды нарушенийантидопинговых правил»«Процедура допинг - контроля»«Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации | ответственный по антидопинговому обеспечению |

1. **Инструкторская и судейская практика**

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

Реализация плана инструкторской и судейской практики даёт возможность обучающимся попробовать себя в роли помощника тренера и судьи по боксу. Работа проводится в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Одна из задач – подготовка обучающихся к роли помощника тренера: организация и руководство группой, показ общеразвивающих и специальных упражнений, контроль за их выполнением, обучение приёмам бокса, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве секунданта, судьи-секундометриста, бокового судьи, рефери, помощника секретаря.

Обучающиеся тренировочного этапа должны владеть терминологией бокса, овладеть основными методами построения тренировочного занятия (разминка, основная часть, заключительная часть).

Во время тренировочного занятия тренеру необходимо развивать способность обучающихся наблюдать за действиями других обучающихся, находить ошибки, уметь их исправлять, обращать внимание на изучение правил соревнований, привлекать обучающихся к выполнению отдельных судейских обязанностей.

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

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

Примерный план инструкторской и судейской практики

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Задачи | Видыпрактических заданий | Этапы подготовки |
|  | - Освоение методики проведения тренировочных занятий с начинающими обучающимися- Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.
2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.
3. Обучение основным техническим элементам и приемам.
4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.

5. Подбор упражнений для совершенствования техники.6. Ведение дневника самоконтролятренировочных занятий. | УТ(СС) 1-2 год |
| 2. | Освоение методики секундирования | Секундирование в «открытых рингах», соревнованиях муниципального уровня | УТ(СС) 3-5 год |
| 3. | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно - спортивной организации или образовательном учреждении | Организация и проведениеспортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. | ССМ |
| 4. | Выполнениенеобходимыхтребований дляприсвоения званиясудьи по спорту | Судейство соревнований вфизкультурно-спортивныхорганизациях | ССМ, ВСМ |

## План медицинских, медико-биологических мероприятий и

## применения восстановительных средств

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование мероприятий | Сроки проведения | Ответственный запроведение |
| 1. | Прохождение УМО обучающихся,членов сборных команд РФ | согласно вызована УМО | тренер-преподаватель |
| 2. | Прохождение УМО  | август, март | тренер-преподаватель |
| 3. | Медицинский осмотр перед участием в спортивных соревнованиях | в течение года | тренер-преподаватель |
| 4. | Прохождение восстановительных мероприятий в кабинете психологической разгрузки  | в течение года | психолог |

## СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

 **Целью контроля** является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности обучающихся 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 обучающихся, их работоспособность, возможности функциональных систем.

# Система контроля включает в себя:

* **Этапный контроль**

# Текущий контроль

* **Оперативный контроль**

# Аттестация

***Этапный контроль*** позволяет оценить этапное состояние обучающегося, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такое состояние обучающегося 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 с обучающимся, 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 обучающегося. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Текущий контроль проводит тренер-преподаватель совместно с обучающимся.

##  Программа текущего обследования

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи текущего обследования | Методы исследования | Регистрируемые параметры |
| 1. 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 обучающегося, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

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

Оперативный контроль в процессе подготовки обучающихся предполагает оценку реакций организма на физическую нагрузку в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от обучающегося. Оперативный контроль проводит тренер-преподаватель совместно с обучающимся.

*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.

##  Программа обследования соревновательной деятельности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи обследованиясоревновательной деятельности | Методы исследований | Регистрируемыепараметры |
| Контроль уровня техническойподготовленности | Видеозапись, комплекснаяинструментальная методика | Модельныехарактеристики действий |
| Контроль уровня функциональнойподготовленности | 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 – оценка целесообразности действий обучающегося, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности обучающегося 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.

Обучающийся, 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 обучающихся на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности обучающихся, 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 обучающихся различного возраста и квалификации.

*Педагогический контроль*– является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности обучающихся 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 обучающихся выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения обучающегося на соревнованиях.

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

*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 обучающегося.

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 обучающегося.

## Самоконтроль – это система наблюдений обучающегося 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.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого обучающегося, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности. Самоконтроль осуществляет обучающийся взаимодействуя с тренером - преподавателем.

##  Цели и требования к результатам прохождения Программы

##  Результаты прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки должны соответствовать целям, поставленным Программой спортивной подготовки.

## Требования к результатам прохождения спортивной подготовки:

**На этапе начальной подготовки**

**цели:**

## - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

## - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта "бокс";

## - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта "бокс";

## - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

## - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

## - укрепление здоровья.

**требования:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;

- повысить уровень физической подготовленности;

- овладеть основами техники вида спорта «бокс»;

- получить общие знания об антидопинговых правилах;

- соблюдать антидопинговые правила;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки.

**На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

**цели:**

## - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта "бокс";

## - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "бокс";

## - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;

## - укрепление здоровья.

**требования:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической
и психологической подготовленности;

- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс»
и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий
и участия в спортивных соревнованиях;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

- изучить антидопинговые правила;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором
и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная
с четвертого года;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства**

**цели:**

## - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;

## - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;

## - сохранение здоровья.

**требования:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической
и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

**На этапе высшего спортивного мастерства**

**цели:**

## - повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта "бокс";

## - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;

## - сохранение здоровья.

**требования:**

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта
Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды
Российской Федерации;

- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

##  Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы проводится на основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся, проводимой СШОР.

Аттестация представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся на основе промежуточной и итоговой информации об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по этапам спортивной подготовки.

Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится один раз в год согласно утвержденного графика.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

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

## Нормативы

## общей физической подготовки и специальной

## физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта "бокс"

## Таблица 17

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Для спортивной дисциплины "бокс" |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы**

**9 - 10 лет** |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,2 | 6,4 | - | - |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | не более |
| 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +2 | +3 | +3 | +4 |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | не более |
| 9,6 | 9,9 | 9,0 | 10,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.7. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | не менее |
| 19 | 13 | 24 | 16 |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы**

**11 - 12 лет** |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | не более |
| 10,9 | 11,3 | 10,4 | 10,9 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | с, мин | не более | не более |
| 8.20 | 8.55 | 8.05 | 8.29 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 13 | 7 | 18 | 9 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | не менее |
| 3 | - | 4 | - |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | не менее |
| - | 9 | - | 11 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +3 | +4 | +5 | +6 |
| 2.7. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более | не более |
| 9,0 | 10,4 | 8,7 | 9,1 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 150 | 135 | 160 | 145 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | не менее |
| 24 | 16 | 26 | 18 |
| **3**. **Нормативы специальной физической подготовки** |
| 3.1. | Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее | не менее |
| - | - | 7 | 6 |

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

Таблица 18

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины "бокс" |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы**

**12 лет** |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более |
| 8.05 | 8.29 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 18 | 9 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 4 | - |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +5 | +6 |
| 1.6. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
| 9,0 | 10,4 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 150 | 135 |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 24 | 16 |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы**

**13 - 15 лет** |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 9,2 | 10,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| 9.40 | 11.40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 24 | 10 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 8 | 2 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +6 | +8 |
| 2.6. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
| 7,8 | 8,8 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 190 | 160 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 39 | 34 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 34 | 21 |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы**

**16 - 17 лет** |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более |
| 14,3 | 17,2 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 11.20 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 14.30 | - |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 31 | 11 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 11 | 2 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +8 | +9 |
| 3.7. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
| 7,6 | 8,7 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 210 | 170 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 40 | 36 |
| 3.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| - | 18.00 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 25.30 | - |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее |
| - | 16 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее |
| 29 | - |
| **4. Нормативы специальной физической подготовки** |
| 4.1. | Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта | с | не более |
| 27,0 | 28,0 |
| 4.2. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее |
| 26 | 23 |
| 4.3. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее |
| 244 | 240 |
| **5. Уровень спортивной квалификации** |
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд" |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" |

Нормативы

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

 Таблица 19

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины "бокс" |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы**

**14 - 15 лет** |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 8,2 | 9,6 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| 8.10 | 10.00 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 45 | 35 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 12 | 8 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +11 | +15 |
| 1.6. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
| 7,2 | 8,0 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 215 | 180 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 49 | 43 |
| 1.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 40 | 27 |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы**

**16 - 17 лет** |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более |
| 13,4 | 16,0 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 9.50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 12.40 |  |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 45 | 35 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 12 | 8 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +13 | +16 |
| 2.7. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
| 6,9 | 7,9 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 230 | 185 |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 50 | 44 |
| 2.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| - | 16.30 |
| 2.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 23.30 | - |
| 2.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее |
| - | 20 |
| 2.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее |
| 35 | - |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы**

**18 лет и старше** |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более |
| 13,1 | 16,4 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 10.50 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 12.00 | - |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 45 | 35 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 15 | 8 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +13 | +16 |
| 3.7. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
| 7,1 | 8,2 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 240 | 195 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 37 | 35 |
| 3.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| - | 17.30 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 22.00 | - |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее |
| - | 21 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее |
| 37 | - |
| **4. Нормативы специальной физической подготовки** |
| 4.1. | Челночный бег 10 x 10 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" |

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

Таблица 20

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины "бокс" |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы**

**16 - 17 лет** |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более |
| 13,4 | 15,4 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 9.50 |
| 1.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 12.40 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 50 | 40 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 14 | 10 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +13 | +16 |
| 1.7. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
| 6,9 | 7,9 |
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 230 | 200 |
| 1.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 50 | 44 |
| 1.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| - | 16.30 |
| 1.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 23.30 | - |
| 1.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее |
| - | 20 |
| 1.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее |
| 35 | - |
| 1. **Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы**

**18 лет и старше** |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более |
| 13,1 | 15,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| - | 10.50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 12.00 | - |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 50 | 40 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 15 | 10 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +13 | +16 |
| 2.7. | Челночный бег 3 x 10 м | с | не более |
| 7,1 | 8,2 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 240 | 200 |
| 2.9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 37 | 35 |
| 2.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| - | 17.30 |
| 2.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 22.00 | - |
| 2.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее |
| - | 21 |
| 2.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее |
| 37 | - |
| **3. Нормативы специальной физической подготовки** |
| 3.1. | Челночный бег 10 x 10 м с высокого старта | с | не более |
| 24,0 | 25,0 |
| 3.2. | Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее |
| 10 | 7 |
| 3.3. | Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее |
| 10 | 7 |
| 3.4. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с) | количество раз | не менее |
| 32 | 30 |
| 3.5. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | количество раз | не менее |
| 321 | 315 |
| **4. Уровень спортивной квалификации** |
| 4.1. | Спортивное звание "мастер спорта России" |

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА

*Рабочая программа* – это методический документ, разработанный тренером-преподавателем, в котором определены наиболее оптимальные и эффективные для конкретной группы обучающихся (учитывая возраст, этап спортивной подготовки) средства, методы и формы организации образовательного, воспитательного процессов в спортивной подготовке с целью получения запланированных результатов.

1. **Технология разработки рабочей программы**

Рабочая программа составляется ежегодно тренером-преподавателем по виду спорта «бокс» для определенного этапа и года подготовки. Проектирование содержания осуществляется индивидуально каждым тренером - преподавателем в соответствии с уровнем его профессионального мастерства и опытом работы.

Допускается разработка рабочей программы коллективом тренеров- преподавателей СШ (данное решение должно быть утверждено приказом директора СШ).

Рабочая программа составляется ежегодно и рассчитана на период годичной подготовки.

Рабочая программа должна содержать ссылку на нормативные документы и методические материалы, в соответствии с которыми (или на основе которых) составлена данная рабочая программа.

*Структура рабочей программы*:

Титульный лист

Содержание:

* + - 1. Пояснительная записка.
			2. Годовой учебный план.
			3. Содержание теоретической и практической подготовки.
			4. План воспитательной работы.
			5. Требования к уровню подготовленности обучающихся.
			6. Формы контроля (контрольно-переводные нормативы, аттестационные требования и др.).
			7. Календарное планирование (этапы годичного цикла).
			8. Перечень оборудования, инвентаря, экипировки.
			9. Дополнительные обобщающие материалы (литература, интернет - ресурсы, ссылка на сайт федерации, на обучающие программы и другое).

*Порядок оформления рабочей программы*

Титульный лист должен содержать:

- наименование учреждения;

- отметку учреждения программы (с указанием даты и номера приказа руководителя образовательного учреждения);

- название вида спорта, для которого разработана программа;

- указание этапа и года подготовки;

- фамилию, имя, отчество тренера-преподавателя;

- период на который рассчитана рабочая программа;

- год составления программы.

1. *Пояснительная записка*. В тексте пояснительной записки указывается:

- на основе какой конкретной программы (примерной, методических материалов по разработке дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс») разработана программа;

- основные цели и задачи этапа и года обучения; особенности методики преподавания бокса;

- количество часов, на которое рассчитана программа;

- методы и формы обучения.

1. *Годовой учебный* план включает в себя основное содержание всех разделов этапа и года обучения, на который рассчитана рабочая программа с указанием времени на их освоение.
2. *Содержание теоретической и практической подготовки* включает перечень тем и средств подготовки: физические, технические, тактические упражнения (Таблица 21).
3. *План воспитательной работы*: средства психологической подготовки, спортивно-оздоровительные мероприятия и беседы воспитательного характера.
4. *Требования к уровню подготовленности обучающихся*: что должен освоить обучающийся на конкретном этапе и году обучения.
5. *Контрольно-переводные нормативы*: контрольные нормативы для данного этапа и года обучения. Аттестационные требования. Вопросы по теоретической подготовке.
6. *Календарное планирование*: общая характеристика тренировочных занятий; тренировочные средства и общая продолжительность; интенсивность; упражнения; методические указания.
7. *Перечень оборудования, инвентаря, экипировки,* необходимый для организации занятий на этапе спортивной подготовки.
8. *Дополнительные обобщающие материалы*: литература, интернет - ресурсы, сайт федерации бокса России, обучающие программы со ссылками на сайты, используемые тренером-преподавателем в учебном процессе).

*Порядок утверждения рабочей программы*

Рабочая программа тренера-преподавателя обсуждается и принимается на заседании педагогического совета СШОР. Рабочие программы утверждаются и разрешаются к применению приказом директора. Первый экземпляр рабочей программы и электронная копия передаются тренером - преподавателем заместителю директора по спортивной подготовке. Второй экземпляр рабочей программы используется тренером-преподавателем.

Учебно-тематический план

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** |  |  |
| История возникновения вида спорта и его развитие | ≈13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | ≈13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.  |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| Учебно-трениро-вочныйэтап (этап спортивной специализа-ции) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** |  |  |
| Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | ≈70/107 | октябрь | **Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).** |
| Режим дня и питание обучающихся | ≈70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | ≈70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности.Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.  |
| Психологическая подготовка | ≈60/106 | сентябрь- апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
| Правила вида спорта | ≈60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Этап совершен-ствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** |  |  |
| Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |
| Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность | ≈200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Психологическая подготовка | ≈200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 600** |  |  |
| Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| Социальные функции спорта | ≈120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

**V. Особенности осуществления спортивной подготовки**

**по отдельным спортивным дисциплинам**

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта "бокс" по спортивным дисциплинам "весовая категория 36 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 38,5 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 47,627 кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 48,988 кг", "весовая категория 49 кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 50,802 кг", "весовая категория 51 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52,163 кг", "весовая категория 53,525 кг", "весовая категория 54 кг", "весовая категория 55,225 кг", "весовая категория 56 кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57,153 кг", "весовая категория 58,967 кг", "весовая категория 59 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 61,235 кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63,5 кг", "весовая категория 63,503 кг", "весовая категория 64 кг", "весовая категория 65 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66,678 кг", "весовая категория 67 кг", "весовая категория 68 кг", "весовая категория 69 кг", "весовая категория 69,850 кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 71 кг", "весовая категория 72 кг", "весовая категория 72,574 кг", "весовая категория 75 кг", "весовая категория 76 кг", "весовая категория 76,203 кг", "весовая категория 76+ кг", "весовая категория 79,378 кг", "весовая категория 80 кг", "весовая категория 80+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 81+ кг", "весовая категория 86 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 90,718 кг", "весовая категория 90,718+ кг", "весовая категория 92 кг", "весовая категория 92+ кг", "командные соревнования" (далее - "бокс"), основаны на особенностях вида спорта "бокс" и его спортивных дисциплин. Реализация Программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "бокс", по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта "бокс" учитываются СШ при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду Карачаево-Черкесской Республики 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".

1. **УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

- наличие тренировочного спортивного зала;

- наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

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

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 22);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 23);

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

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

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

Обеспечение
оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми
для прохождения спортивной подготовки

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | 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 (1 x 2 м) | штук | 6 |
| 12. | Канат спортивный | штук | 2 |
| 13. | Лапы боксерские | пар | 3 |
| 14. | Лестница координационная (0,5 x 6 м) | штук | 2 |
| 15. | Мат гимнастический | штук | 4 |
| 16. | Мат-протектор настенный (2 x 1 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. | Перекладина навесная универсальная | штук | 2 |
| 27. | Платформа для груши пневматической | штук | 3 |
| 28. | Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной | комплект | 1 |
| 29. | Подвесная система для мешков боксерских | комплект | 1 |
| 30. | Подушка боксерская настенная | штук | 2 |
| 31. | Подушка боксерская настенная для апперкотов | штук | 2 |
| 32. | Полусфера гимнастическая | штук | 3 |
| 33. | Ринг боксерский | комплект | 1 |
| 34. | Секундомер механический | штук | 2 |
| 35. | Секундомер электронный | штук | 1 |
| 36. | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
| 37. | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
| 38. | Снаряд тренировочный "пунктбол" | штук | 3 |
| 39. | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
| 40. | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
| 41. | Стойка для штанги со скамейкой | комплект | 1 |
| 42. | Татами из пенополиэтилена "додянг" (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 |

Обеспечение спортивной экипировкой

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
| 1. | Перчатки боксерские снарядные | пар | 30 |
| 2. | Перчатки боксерские соревновательные (10 унций) | пар | 12 |
| 3. | Перчатки боксерские соревновательные (12 унций) | пар | 12 |
| 4. | Перчатки боксерские тренировочные (14 унций) | пар | 15 |
| 5. | Перчатки боксерские тренировочные (16 унций) | пар | 15 |
| 6. | Шлем боксерский | штук | 30 |

|  |
| --- |
| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |
|  |
| Таблица 24 |
|  |
| № | Наименование | Единица изме-рения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |
| этап начальной подготовки | учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | этап совершенствования спортивного мастерства | этап высшего спортивного мастерства |
| коли-чество | срок эксплуа-тации (лет) | коли-чество | срок эксплуа-тации (лет) | коли-чество | срок эксплуа-тации (лет) | коли-чество | срок эксплуа-тации (лет) |
| 1. | Бинт эластичный | штук | на обучаю-щегося | - | - | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 2. | Обувь для бокса (боксерки) | пар | на обуча-ющегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 3. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучаю-щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на обуча-ющегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучаю-щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Майка боксерская | штук | на обуча-ющегося | - | - | 2 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 7. | Носки утепленные | пар | на обучаю-щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Обувь спортивная | пар | на обуча-ющегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 9. | Перчатки боксерские снарядные | пар | на обучаю-щегося | - |  | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 10. | Перчатки боксерские соревновательные | пар | на обуча-ющегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 11. | Перчатки боксерские тренировочные | пар | на обучаю-щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 12. | Протектор зубной (капа) | штук | на обуча-ющегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13. | Протектор нагрудный (женский) | штук | на обучаю-щегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Протектор паховый | штук | на обуча-ющегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Трусы боксерские | штук | на обучаю-щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 16. | Футболка утепленная (толстовка) | штук | на обуча-ющегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Халат | штук | на обучаю-щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 18. | Шлем боксерский | штук | на обуча-ющегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19. | Юбка боксерская | штук | на обучаю-щегося | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом "Тренер-преподаватель", утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным [приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н](https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Mintruda-Rossii-ot-28.03.2019-N-191n/) (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным [приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н](https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Mintruda-Rossii-ot-21.04.2022-N-237n/) (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](https://rulaws.ru/acts/Prikaz-Minzdravsotsrazvitiya-RF-ot-15.08.2011-N-916n/) (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

## 22. Информационно-методические условия реализации Программы

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. – Избербаш: Дом печати, 2007. – 144 с.

1. 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.
2. Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.
3. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев: Air Land, Перун, 1995. – 312с., ил.
4. 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.

1. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков.

– М.: Принт-Центр, 2000. – 21 с.

1. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000. – 34 с.
2. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. 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.
8. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические основы спорта и профессионально- прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.: ил. (102)
9. 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 и спорт, 1980.
10. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с., ил.
11. Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.

## Интернет-ресурсы:

[http://www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru/) – Министерство спорта Российской Федерации. [http://www.rusada.ru](http://www.rusada.ru/) – Российское антидопинговое агентство. [http://www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org/) – Всемирное антидопинговое агентство. [http://www.roc.ru](http://www.roc.ru/) – Олимпийский комитет России.

[http://www.olympic.org](http://www.olympic.org/) – Международный олимпийский комитет [http://www](http://www/)[.iba.sport](https://www.iba.sport/) - Международная федерация бокса [http://www](http://www/)[.rusboxing.ru](https://rusboxing.ru/) **–** Федерация бокса России