

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Олимп»

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУДО СШ «Олимп»

И.О. Чалов

« 11 » ноя 20 23 г.



**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»
На 2023-2031 г.**

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта

Вид спорта: Бокс

Срок реализации программы 8 лет

Содержание

I. Общие положения	3
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку.	6
2.2. Объем Программы.	7
2.3. Основные формы осуществления спортивной подготовки	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.	11
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	14
2.6. Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним	17
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.	19
2.8. Планы медицинских, медико — биологических мероприятий и применения восстановительных средств.	19
III. Система контроля	24
3.1. Требования к результатам Программы.	24
3.2. Оценка результатов освоения Программы.	25
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.	25
IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс»	31
4.1. Структура годового цикла (названия и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).	31
4.2. Техничко-тактическая подготовка.	34
4.3. Особенности спортивной подготовки на этапах в рамках Программы.....	43
4.3.1. Этап начальной подготовки.	43
4.3.2. Учебно-тренировочный этап.	46
4.4. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.	48
4.5. Учебно - тематический план.	49
V. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс»	61
VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	62
6.1. Материально — технические условия реализации Программы.	62
6.2. Кадровые условия реализации Программы.	68
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....	69

I. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055¹ (далее — ФССП).

Бокс – сложнокоординированный, нестандартный, ациклический, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к встрече на ринге двух соперников, каждый из которых стремится нанести друг другу как можно больше точных и сильных ударов кулаками, защищенными специальными перчатками и получить от своего соперника как можно меньше таких ударов путем выполнения защит и передвижений в строгом соответствии с правилами.

Бокс – олимпийский вид спорта, очень популярен в нашей стране. Занятия боксом, как и любым другим видом спорта, должны привить любовь к спорту, здоровому образу жизни.

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

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

Основными задачами реализации Программы являются:

- Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;

¹ (Зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71712)

•Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на:

- ознакомление детей с боксом, как с силовым видом спорта;
- сохранение и укрепление здоровья детей и подростков, развитие и совершенствование их физических качеств и двигательных способностей;
- привитие детям навыка здорового образа жизни;
- обучение основным упражнениям бокса;
- пропаганда и развитие бокса, как вида спорта.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки по Программе Учреждение использует систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов, включающую:

- массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;
- отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена в Учреждении. Учреждение осуществляет процесс спортивной подготовки по виду спорта бокс в группах на этапах: начальной подготовки, учебно-тренировочном.

Этап начальной подготовки (НП). На этап зачисляются лица, желающие заниматься видом спорта на конкурсной основе и не имеющие медицинских противопоказаний. Продолжительность этапа 2-3 года. На этапе начальной подготовки осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники бокса, выбор спортивной специализации и выполнение контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап подготовки. Лицам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на этапе начальной подготовки.

Основные задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья спортсменов;
- формирование устойчивого интереса к систематическим занятиям спортом;
- освоение основ техники по виду спорта «бокс»;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта «бокс».

Учебно - тренировочный этап (УТЭ). На данном этапе формируются на конкурсной основе из здоровых занимающихся, проявивших способности к боксу, выполнивших приемные нормативы по общефизической и специальной подготовке. Продолжительность этапа 2-5 года. Перевод по годам обучения на этом этапе осуществляется при условии выполнения занимающимися контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной подготовке. Лицам, не выполнившим предъявляемые Программой требования, предоставляется возможность продолжить спортивную подготовку на тренировочном этапе.

Основные задачи учебно-тренировочного этапа подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс»;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

Ожидаемые результаты освоения программы:

1. Повышение мотивации к ведению здорового образа жизни и улучшение показателей состояния здоровья;
2. Активизация жизненной позиции и развитое позитивное мышление;
3. Повышение профессионального мастерства спортсменов;
4. Способность преодолевать возникающие трудности;
5. Положительная динамика спортивных результатов, продвижение по разрядной шкале оценки уровня подготовки;
6. Сложившаяся система ценностей, включающая в себя такие личностные качества, как ответственность, гражданственность. Внимание к окружающим.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы, количество лиц, проходящих спортивную подготовку.

Программа составлена в соответствии с действующим законодательством и нормативно-правовыми актами Российской Федерации с учетом современных тенденций развития спорта, результатов научных исследований по вопросам здоровью сберегающих технологий, практических рекомендаций спортивной медицины, теории и методики физического воспитания, педагогики, физиологии, гигиены, психологии. В основу программы положены нормативные требования по общефизической и специальной подготовке, научные и методические разработки отечественных и зарубежных тренеров и специалистов.

Программа рассчитана на 8 лет обучения детей в возрасте от 9 до 17 лет, наполняемость групп на начальном этапе 10 человек, а на учебно — тренировочном 8 человек. Программа составлена с учетом индивидуальных особенностей детей. Особенности организации занятий, календаря спортивных мероприятий, а также материально-технической базы могут вносить коррективы в работу по программе. Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

В спортивной школе устанавливается два этапа спортивной подготовки:

- 1) Этап начальной подготовки (НП) – 2-3 года;
- 2) Учебно - тренировочный этап (УТЭ) – 2-5 лет (этап спортивной специализации);

На этап начальной подготовки зачисляются желающие заниматься боксом и имеющие письменное разрешение врача-педиатра в возрасте 9 лет. На этапе начальной подготовки осуществляется формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом. Физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на укрепление здоровья спортсменов, разностороннюю физическую подготовку в общем плане и с учетом специфики бокса, овладение основами техники, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокса.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены не моложе 12 лет. Эти спортсмены должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группы на данном этапе.

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в *Приложении №1*.

Приложение №1
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«бокс», утвержденному
приказом Минспорта России
от «22» ноября 2022 г. №1055

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

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

2.2. Объем Программы.

Сроки начала и окончания тренировочного процесса зависят от календарного плана спортивных соревнований и периодизации спортивной подготовки. Недельный режим тренировочной работы является максимальным и устанавливается в зависимости от периода и задач подготовки.

Тренировочный процесс в учреждении, осуществляющем спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. (Приложение 2).

Приложение №2
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«бокс», утвержденному
приказом Минспорта России
от «22» ноября 2022 г. №1055

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной
подготовки по виду спорта «бокс»**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

2.3. Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Приложение №3
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«бокс», утвержденному
приказом Минспорта России
от «22» ноября 2022 г. №1055

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке в чемпионатах России, кубках России, первенствах России	-	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

Участие спортсменов организации в соревнованиях и мероприятиях осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Различают:

контрольные соревнования, в которых выявляются возможности спортсмена, уровень его подготовленности, эффективность процесса подготовки. С учетом их результатов разрабатывается программа последующей подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования;

отборочные соревнования, по итогам которых отбираются участники главных соревнований;

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

Планируемые (количественные) показатели соревновательной деятельности по боксу представлены в Приложении № 3,4.

Приложение №4
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«бокс», утвержденному
приказом Минспорта России
от «22» ноября 2022 г. №1055

Объем соревновательной деятельности

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план, с учетом соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение учебного года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных соревнований, периодизации спортивной подготовки. Тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Физические нагрузки в отношении лиц, проходящих спортивную подготовку, назначаются тренером-преподавателем, тренерами с учетом возраста, пола и состояния здоровья таких лиц и в соответствии с нормативами физической подготовки и иными спортивными нормативами, предусмотренными Федеральным стандартом спортивной подготовки по боксу.

Рассматривая подготовку спортсменов по боксу как систему, следует выделить несколько компонентов, которые, в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему тренировки;
- систему соревнований;

- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и взаимно дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

Центральным компонентом подготовки обучающихся является система спортивной тренировки. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, интегральную и психологическую подготовку, восстановительные мероприятия, инструкторская и судейская практика. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение спортсменом состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения техническими действиями и психическими свойствами.

Приложение №5
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«бокс», утвержденному
приказом Минспорта России
от «22» ноября 2022 г. №1055

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

№ п/п	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1	Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
2	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18-22
3	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
4	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39	30-38
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	4-18	10-25	18-27	22-30	26-34
6	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Календарный план воспитательной работы МБУДО СШ «Олимп» составлен с целью конкретизации форм и видов воспитательных мероприятий, проводимых педагогическими работниками в 2023 учебном году. Календарный план воспитательной работы разделен на модули, которые отражают направления воспитательной работы СШ «Олимп» (Таблица 1).

Таблица 1

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течении года
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течении года
2	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и	Для здоровья в спорте, в рамках которых	В течении

	проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	года
2.2	Формирование культуры спортивной безопасности и антидопингового поведения	Формирование модели поведения (освоение знаний, свода правил): - профилактика и предупреждение асоциального и зависимого поведения в подростковомолодежной среде; - пропаганда честного и чистого спорта, повышение уровня физической подготовленности, снижение уровня травматизма.	В течении года
2.3	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	В течении года
3	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течении года

	спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течении года
4	Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течении года
5	Работа с родителями		
5.1	Родительские группы	-Родительские собрания в группах; -Педагогическое просвещение родителей по вопросам обучения и воспитания детей; -Информационное оповещение родителей через школьный сайт, страницы социальной сети ВК; -Индивидуальные консультации; -Участие родителей в групповых и общешкольных мероприятиях, спортивно-массовых мероприятиях	В течении года
5.2	Медиа в дополнительном образовании	-Участие в создании и наполнении информации для сайта школы и для страницы в социальной сети; -Вовлечение обучающихся и родителей (или законных представителей) на страницу	

	сообществах; -Участие в съёмках информационных и праздничных роликов	
--	--	--

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать. Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

- Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

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

Таблица 2

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
<i>Этап начальной подготовки</i>	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	январь	1 раз в год/спортсмен
	Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами	апрель	2 раз в год/тренер
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	август	1 раз в год/тренер
<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной)</i>	Антидопинговая викторина	май/июнь	Ответственный за антидопинговое обеспечение в
	Семинар для	сентябрь	

<i>специализации)</i>	спортсменов и тренеров		регионе РУСАДА (1- 2 раза в год)
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	март	1-2 раза в год/тренер

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практика в течение всего периода обучения позволяет подготовить помощников, привлекая занимающихся к организации занятий и проведению соревнований.

Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, тренировках, соревнованиях. Занимающиеся должны уметь самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока; разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах, составление комплексов, упражнений для развития, физических качеств, Подбор упражнений для совершенствования техники. Спортсмены должны принимать участие в судействе в роли судьи, старшего судьи, секретаря соревнований.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по боксу.
2. Основы планирования тренировочных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации тренировочных занятий.

2.8. Планы медицинских, медико — биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

Профессиональный спорт характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что отражается на системе подготовки юных спортсменов.

Система подготовки спортсменов высших разрядов должна включать специальные средства и условия восстановления.

Освоению занимающимся высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;

- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от день от тренировок;
- после соревновательного микроцикла;
- после макроцикла соревнований;
- перманентно.

Профилактико-восстановительные мероприятия носят комплексный характер и включают в себя четыре группы средств: педагогические, медико-биологические, психологические и гигиенические.

Педагогические средства подразумевают творческое использование тренировочных и соревновательных нагрузок; применение средств общей физической подготовки с целью переключения форм двигательной активности и создания благоприятных условий для протекания процесса восстановления.

Они предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, их системы в микроциклах и на отдельных этапах тренировочного цикла. В процессе работы необходимо широко варьировать нагрузку и условия проведения занятий, регулярно переключаться с одного вида деятельности на другой, вводить в ходе тренировки упражнения для активного отдыха. Для юных спортсменов старших возрастов следует планировать специальные восстановительные циклы. Эти средства во многом зависят от профессионального уровня тренера и активности самого спортсмена.

Психологические средства способствуют снижению психологического утомления, обеспечивают устойчивость и стабильность психического состояния, создают лучший фон для реабилитации, оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов. Если такие психотерапевтические приемы регуляции психологического состояния, как аутогенная и психорегулирующая тренировки, требуют участия квалифицированных специалистов, то средства внушения, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие факторы следует широко использовать тренерам-преподавателям.

Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Режим дня и питание могут иметь специальную восстанавливающую направленность. Пищевой рацион спортсменов должен быть построен на основе сбалансированности, т.е. соответствия его калорийности суточным энергозатратам спортсмена и оптимального соотношения как основных пищевых веществ, так и их компонентов. По энергозатратам бокс относится к видам спорта, характеризующимся большим объемом и интенсивностью физической нагрузки.

Восстановительный рацион должен быть богат балластными веществами и пектином, источниками которых являются овощи и фрукты. Наряду с молочнокислыми продуктами они способствуют выведению шлаков из организма и нормализуют функции желудочно-кишечного тракта. С целью

восстановления потерь воды и солей могут быть несколько повышены суточные нормы воды и поваренной соли.

Между тренировочными занятиями и во время соревнований следует применять специализированные продукты, обогащенные белком, витаминами, углеводно-минеральными продуктами.

Применение активных восстанавливающих средств, в том числе доз витаминов, не должно подавлять и подменять естественные процессы восстановления в организме спортсмена, особенно в подготовительном периоде, где происходит повышение уровня физических качеств как следствие развития адаптационных и компенсаторных механизмов, поднимающих функциональный потолок спортсмена естественным путем.

В отдельных случаях, обязательно по рекомендации врача, назначаются фармакологические средства (витамины) как профилактика при признаках переутомления. Значительную роль в ускорении процессов восстановления особенно при выраженном общем и локальном утомлении, вызванном проведенными занятиями или соревнованиями, играет *массаж, гидропроцедуры, электросветотерапия, общее ультрафиолетовое облучение, кислородные коктейли; местная барокамера, аэроионизация.*

Восстановление защитно-приспособительных механизмов у спортсменов посредством физиотерапевтических процедур обусловлено тем, что они снимают общую усталость и утомление мышц, стимулируют функции нервной и сердечно-сосудистой систем, повышают сопротивляемость организма. Все это способствует восстановлению регулирующего влияния ЦНС на деятельность других функций и систем, оказывая в целом общее воздействие на организм.

Спортивный массаж включает ручной, вибромассаж, ультразвуковой. Ручной массаж используется в предупредительных и восстановительных целях. Предупредительный - за 15-30 мин до выступления, восстановительный - через 20-30 мин после работы, при сильном утомлении - через 1-2 часа.

Вибрационный массаж рекомендован как эффективное средство борьбы с утомлением, особенно при локальном утомлении мышц. Ультразвуковой массаж усиливает химические реакции, ускоряет протекание окислительно-восстановительных процессов, повышает работоспособность мышц, снимает утомление, понижает тонус мышц, исчезают неприятные болевые ощущения, связанные с мышечным перенапряжением.

Растирки и спортивные кремы способствуют более быстрому восстановлению, лечению спортивных травм и используются как средства, повышающие работоспособность. Массаж с растирками эффективнее, так как достигается более глубокая обработка мышц и более длительно сохраняется в мышцах тепло.

Гидротерапия включает в себя парные и суховоздушные бани; души (дождевой, игольчатый, пылевой, струевой, шотландский, веерный, циркулярный); ванны (контрастные, вибрационные, хлоридно-натриевые (соляные), хвойные, «жемчужные»).

Аэроионизация. Вдыхание ионов оказывает тонизирующее влияние на организм спортсмена. Легкие ионы благотворно влияют на кроветворение, физико-химические и морфологические свойства кроветворения и крови, на процессы клеточного дыхания и обмена, на центральную и вегетативную нервную систему. Аэроионизация оказывает нормализующее влияние на разнообразные функции выведенного из состояния равновесия организма - снижается артериальное давление, урежается дыхание, частота сердечных сокращений, улучшается самочувствие.

Цветовые и музыкальные воздействия. В комплексе восстановительных средств применяются газосветовые лампы голубого и зеленого цвета, создающие фон, благоприятный для отдыха. Особое внимание уделяется специально подобранной музыке.

Музыкальное сопровождение дополняет общий комплекс, способствует лучшему расслаблению мышц и более тонкому восприятию вибрационных воздействий.

В связи с тем, что восстанавливающие физиотерапевтические процедуры, как правило, кратковременны, следует в режиме дня спортсмена предусматривать 20-30 мин дополнительно к продолжительности занятия на гигиенические (гигиенический душ) или восстанавливающие процедуры.

Время на профилактически-восстановительные мероприятия входит в общее количество часов, предусмотренное учебным планом для каждого года обучения.

Медико-биологические средства назначаются только врачом и осуществляются под его наблюдением.

Система гигиенических факторов включает следующие разделы:

- ✓ оптимальные социальные условия микросреды, быта, учебы, трудовой деятельности;
- ✓ рациональный распорядок дня;
- ✓ личная гигиена;
- ✓ специализированное питание и рациональный питьевой режим;
- ✓ закаливание;
- ✓ гигиенические условия тренировочного процесса;
- ✓ специальные комплексы гигиенических мероприятий при тренировке в сложных условиях (климат, климато-временные факторы).

В комплексной реализации данной системы на всех этапах подготовки принимают участие тренеры, медицинские работники и сами спортсмены.

Оптимальные *социально-гигиенические факторы* микросреды проявляются во взаимоотношениях и влиянии людей, окружающих юных спортсменов (родители, родственники, товарищи, члены учебного и спортивного коллективов). Их постоянное влияние может оказать как положительное, так и отрицательное воздействие на психическое состояние спортсмена, его морально-волевую подготовку, спортивные результаты.

Тренер должен хорошо знать и постоянно контролировать состояние микросреды, принимать меры для ее улучшения, используя различные средства и методы педагогических и других воздействий.

Особенности учебной деятельности юных спортсменов в общеобразовательной школе необходимо учитывать при всех видах планирования тренировочной работы. В периоды напряженной учебной деятельности уровень тренировочных и соревновательных нагрузок следует снижать.

Личная гигиена - это рациональный распорядок дня, уход за телом, отказ от вредных привычек и др.

Рациональный распорядок дня позволяет:

- ✓ создавать оптимальные условия для учебной и спортивной деятельности;
- ✓ повышать спортивную работоспособность;
- ✓ воспитывать организованность и сознательную дисциплину;
- ✓ выполнять различные виды деятельности в определенное время;
- ✓ правильно чередовать учебу, тренировочные занятия и отдых;
- ✓ выбирать оптимальное время для тренировок;
- ✓ регулярно питаться;
- ✓ соблюдать режим сна.

Выбор времени для проведения учебно-тренировочных занятий устанавливается с учетом суточной динамики спортивной работоспособности, конкретных задач данного периода подготовки, времени проведения предстоящих соревнований и других факторов. Наиболее оптимальным для тренировок является время от 10 до 13 часов и от 16 до 20 часов.

III. Система контроля

3.1. Требования к результатам Программы.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- Повысить уровень физической подготовленности;
- Овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- Получить общие знания об антидопинговых правилах;
- Соблюдать антидопинговые правила;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

3.1.2. На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- Изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- Изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- Изучить антидопинговые правила;
- Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях муниципального образования на первом, втором и в третьем году;
- Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2. Оценка результатов освоения Программы.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы.

Подготовка учащихся к сдаче контрольно-переводных нормативов осуществляется регулярно и является органической частью учебного процесса.

Сдача нормативов проводится в специально отведенное время при присутствии администрации школы.

Для перевода из одной учебной группы в другую учащийся обязан выполнить требования, предусмотренные программой для каждой возрастной группы (контрольно-переводные нормативы).

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

Приложение №6
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«бокс», утвержденному
приказом Минспорта России
от «22» ноября 2022 г. №1055

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет</i>						
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 у упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
<i>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</i>						
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	количество	не менее		не менее	

	разгибание у упоре лежа на полу	раз	13	7	18	9
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
<i>3. Нормативы специальной физической подготовки</i>						
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

Приложение №7
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«бокс», утвержденному
приказом Минспорта России
от «22» ноября 2022 г. №1055

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</i>				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег на 1500 м	с, мин	не более	
			8,05	8,29
1.3	Сгибание и разгибание у упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
<i>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет</i>				
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 у упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10

2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
<i>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</i>				
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 у упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18,00
3.11	Кросс на 5 км (бег по	мин, с	не более	

	пересеченной местности)		25,30	-
3.12	Метание мяча весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13	Метание мяча весом 700 г	м	не менее	
			29	-
<i>4. Нормативы специальной физической подготовки</i>				
4.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2	Исходное положение-стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8с	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
<i>5. Уровень спортивной квалификации</i>				
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»		

IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс».

4.1. Структура годового цикла (названия и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов).

Структура подготовки в течение года обуславливается главной задачей, решению которой посвящена тренировка на этапе спортивной подготовки. В макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

Тренировочный процесс годового цикла подготовки состоит из двух последовательных макроциклов подготовки.

В годовом плане предусматривают:

- общий объем нагрузки на год по общей и специальной физической подготовке и ее варьирование по месяцам;
- объем различных упражнений;
- количество и сроки проведения соревнований, их градацию;
- результаты, которых должен достичь атлет на отдельных этапах годичной тренировки в классических упражнениях;
- контрольные нормативы в специально-вспомогательных упражнениях;
- систему врачебного контроля;
- необходимые знания по теории и методике тренировки, гигиене и самоконтролю.

В **подготовительном периоде** воздействие должно быть направлено на воспитание скоростно-силовых (и иных физических) качеств главным образом с помощью упражнений, составляющих части (по фазам) соревновательных упражнений. Это является исходным материалом, на котором в дальнейшем осуществляется развитие функционального уровня организма спортсмена.

Спортсмен начинает свои выступления в цикле без снижения нагрузки и с полной выкладкой сил. Соревнования служат проверкой, насколько правильно был построен тренировочный процесс на каждом этапе подготовки, что создает реальные предпосылки к достижению более высоких результатов в конце цикла подготовки.

Тренировочная нагрузка формируется из определенного количества специфических средств, величин отягощения, количества повторений за подход, различных режимов мышечной деятельности, оптимального состояния критериев объема и интенсивности нагрузки и других факторов.

В целях создания условий постоянной адаптации организма спортсмена перечисленные компоненты следует периодически организационно изменять.

Соревновательный период включает два этапа: предсоревновательный и соревновательный.

На *предсоревновательном этапе* основная задача - достичь спортивной формы. С этой целью снижается объем специальной тренировочной нагрузки и общей физической подготовки, которая заканчивается за 10-14 дней до стартов;

уменьшается (примерно в 2 раза) количество применяемых упражнений, особенно из группы дополнительных упражнений, которые можно исключить. Основная цель соревновательного этапа - демонстрация высоких спортивных результатов.

Переходный период. Перерыв в занятиях со штангой более чем на две недели отрицательно сказывается на тренировочном процессе. А после месячного перерыва, даже с активным отдыхом, многие спортсмены тяжело втягиваются в занятия. Поэтому через каждые 3-4 месяца регулярных тренировок можно запланировать одну-две профилактические недели активного отдыха, необходимые для снятия усталости и предупреждения перетренировки.

После главного соревнования в конце года возможен двухнедельный перерыв в тренировках со штангой, но с активным отдыхом (некоторым спортсменам может потребоваться для отдыха больше времени). После такого перерыва объем и интенсивность нагрузки в течение месяца должны быть небольшие, причем в тренировках следует применять главным образом подводящие рывковые и толчковые упражнения, а также дополнительные упражнения (до 40%). Тренировки переходного периода служат в качестве активного отдыха после проведенного цикла подготовки и одновременно настройкой к очередному циклу подготовки.

Таким образом, предпосылки развития спортивной формы закладываются не только в подготовительном периоде, они создаются и развиваются в ходе всего тренировочного процесса на всех этапах цикла подготовки.

Типы и задачи мезоциклов.

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-6 микроциклов, продолжительностью близкую к месячной.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием. Основными типами являются: втягивающие, базовые, контрольно - подготовительные, предсоревновательные и соревновательные.

Втягивающий мезоцикл направлен на постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Втягивающий мезоцикл включает в себя 2-3 ординарных микро- цикла, завершаемых восстановительным микроциклом. Общий уровень интенсивности нагрузки здесь сравнительно небольшой, объем же их может достигать значимых величин. Тренировочные средства имеют общеподготовительный характер. Они обеспечивают подготовку организма к выполнению определенного уровня выносливости, совершенствование скоростно-силовых качеств, координации, становление двигательных навыков и умений.

Базовый мезоцикл – это основной тип мезоциклов, в которых происходит фундаментальная подготовка спортсменов в большом тренировочном цикле. В них осуществляется основная тренировочная работа по созданию высочайшего уровня функционального состояния организма, формирование новых и

преобразование освоенных ранее двигательных навыков, освоение более высоких тренировочных нагрузок как по объему, так и по интенсивности.

В контрольно-подготовительном мезоцикле осуществляется переход от базовых мезоциклов к соревновательным. Характерной особенностью тренировочного процесса в это время является применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным.

Контрольно-подготовительный мезоцикл может состоять из двух тренировочных микроциклов соревновательного типа.

Предсоревновательный мезоцикл направлен на непосредственную подготовку спортсменов к основным соревнованиям года или по одному из основных соревнований. В этот период возможно устранение существующих недостатков, выявленных в ходе подготовки, совершенствования технических возможностей. Особое место занимает психологическая подготовка и тактическая подготовка. В этот период необходимо возможно полно смоделировать режим предстоящего состязания, обеспечить адаптацию организма к конкретным условиям. Основными структурными элементами предсоревновательного мезоцикла являются тренировочные и модельно-соревновательные микроциклы. Если в годичном цикле планируется не одно, а более одинаково важных соревнований, то перед каждым из них может вводиться предсоревновательный мезоцикл. Если же состязания не отличаются повышенными требованиями, то непосредственная подготовка к ним может быть ограничена подводящим микроциклом.

Соревновательный мезоцикл – проводится один или два соревновательных микроцикла в данный период.

Следует отметить, что существует восстановительно - подготовительный (близок по своим признакам к базовому мезоциклу) и восстановительно - поддерживающий (характеризуется щадящим тренировочным режимом) мезоциклы. Данные мезоциклы следует включать, когда продолжительность и насыщенность ответственными соревнованиями были значительными.

На этапах начальной подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

На учебно-тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных

возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов.

При планировании годовых циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача - участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

4.2. Техничко-тактическая подготовка.

Вместе с развитием физических качеств юных боксеров должны формироваться двигательные навыки, необходимые для достижения высоких результатов. Юным спортсменам необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей с самого начала занятий.

Целесообразно проводить обучение основам техники в облегченных условиях.

От уровня развития физических качеств детей и подростков зависит эффективность обучения упражнениям. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Техническая подготовка на начальном этапе включает в себя изучение общей характеристики техники бокса, основных положений боксёра, освоение учебной фронтальной стойки, боевой стойки, передвижений по рингу, боевых дистанций, ударов, защиты, контрударов. Изучается классификация боксёрских ударов и их терминология. Рассматриваются биомеханические основы боксёрского удара. Разучиваются и закрепляются комбинации и серии из боксёрских ударов. Обязательным является освоение техники защитных приемов, их биомеханическая особенность. Рассматриваются факторы, влияющие на успех в бою. Изучаются передвижения боксёра по рингу. Также осваиваются контрудары и их значение в современном бою. Отрабатываются ответные и встречные контратакующие действия. Юные боксеры учатся противостоять в бою против боксёра - левши.

Под техникой бокса понимается совокупность приемов атаки и защиты, применение которых диктуется обстоятельствами, условиями и возможностями ведения боя.

Техника бокса и тактика ведения боя на ринге находятся во взаимосвязи и взаимозависимости чем разнообразнее техника, тем бой будет более содержательным и разнообразным.

Технически грамотным боксером мы называем такого спортсмена, который умеет точно и легко передвигаться по рингу, не суетясь и не делая ненужных, а следовательно, вредных для ведения боя мышечных движений, умеет пользоваться каждой ошибкой противника для своевременной и острой контратаки и, наоборот, во время наступления соперника умеет находить наилучшие, экономные и эффективные средства защиты. Боксер который владеет всеми видами ударов и защит, но и уметь выполнять их исключительно координированный с необходимой резкостью и быстротой и есть боксер высокого класса; такой спортсмен обязан владеть и наиболее трудными технически приемами — контрударами в соединении с соответствующими видами защиты.

Техника бокса вообще предусматривает последовательность применения и взаимную связь приемов. Скажем, удар, должен следовать после защитного действия, которое ставит боксера в удобное положение для удара, и наоборот.

К каждому боксеру относится выше сказанное. Однако каждый хороший боксер должен совершенствовать свою, удобную для него манеру ведения боя. Атакуя или обороняясь, боксер, пользуется теми приемами, которые наиболее удобны ему и лучше получаются. Разрабатывая тактику предстоящего боя, он должен стремиться создать, больше таких положений, из которых ему можно будет с наибольшим эффектом воспользоваться своими коронными ударами и излюбленными защитными движениями. На основе типовой, общей техники нужно создавать индивидуальную манеру ведения боя. По этой причине юный боксер с самого начала занятий обязан овладевать основами техники приемов.

Слово «классификация» в боксе подразумевает упорядочение. Все технические действия в боксе классифицированы, то есть упорядочены.

К ним относятся:

- стойки;
- передвижения;
- удары;
- защиты.

Классификация технических действий в боксе

<i>Техническое действие</i>	<i>Разновидность технического действия</i>	<i>Способ выполнения технического действия</i>	<i>Вариант способа выполнения технического действия</i>
Стойка	Левосторонняя	Вес тела на центре опоры; Вес тела на передней части опоры (передней ноге); Вес тела на задней части опоры (задней ноге);	Открытый низкий; Открытый высокий; Закрытый низкий; Закрытый высокий;
	Правосторонняя	Вес тела на центре опоры; Вес тела на передней части опоры (передней ноге); Вес тела на задней части опоры (задней ноге);	
	Фронтальная	Вес тела на центре опоры	
Передвижение	Шагом	Обычный шаг	Вперед; Назад; В стороны;
		Приставной шаг	
		«Шафл» (мелкие семенящие шаги)	
	Скачком	Толчком одной ноги	

		Толчком двумя ногами	
Удар	Прямой	Сильный; Короткий; Быстрый; Длинный;	—
	Боковой		
	Снизу		
Защита	При помощи рук	Подставка	Кисти; Плеча; Предплечья; Локтя;
		Отбив	Кисти; Предплечья; Локтя;
		Блокирование	Кисти; Предплечья; Локтя
	При помощи туловища	Уклон	Влево; Вправо;
		Отклон	Влево; Вправо; Назад;
		Нырок	Вниз; Вниз влево; Вниз вправо;
	Передвижениями		

На начальном этапе многолетней подготовки тактическая подготовка юных боксеров предусматривает изучение общей характеристики тактических действий в бою. Изучаются и закрепляются тактические средства, осваиваются тактические основы боя, такие как дистанция боя, боевые стойки, передвижения, перемещения, атака, защита, контратака. Юные боксеры изучают тактические приемы: финты, маневрирование, обманные действия, вызовы, опережения, угрозы, разведка боем. В дальнейшем осваиваются и закрепляются атакующие и защитные действия боксёров. Изучаются тактические характеристики боя на

ближней, средней, дальней дистанции. Тренер рассказывает юным боксерам о тактической организации боя: планировании и ведении боя. На этом этапе начинается происходить становление индивидуальной, удобной для спортсмена манеры ведения боя.

Тактика бокса - искусство применения технических средств, с учетом индивидуальных, психологических и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере ведения боя противниками. Иначе говоря, чем больше и разнообразнее у боксера технический арсенал, сильнее развиты физические качества, выше функциональная и волевая подготовка, эффективнее протекают психические процессы, тем больше средств для реализации различных тактических планов. Но есть и объективный фактор, а именно, на сколько соперник позволит боксеру реализовать его тактические заготовки.

Все эти компоненты боевых действий должны находиться в тесной взаимосвязи и взаимообусловленности. Выпадение одного из этих компонентов боевых действий значительно, а подчас и полностью снижает эффективность остальных компонентов.

Важным условием эффективности атакующих действий является обязательное применение их с защитными действиями.

Подготовительные действия могут быть выполнены с помощью ног, рук, туловища и различных сочетаний этих элементов технико-тактических действий. Чаще всего в боевой практике встречаются комбинации этих элементов подготовительных действий. При этом главное место среди них должна занимать работа ног, так как именно с помощью различных передвижений боксер подбирает нужную для себя дистанцию, тем самым создавая удобное исходное положение для нанесения удара или серии ударов.

Подготовительные действия с помощью рук дают возможность «запутать» соперника и создать исходное положение для нанесения удара.

Подготовительные действия с помощью туловища чаще всего используются для того, чтобы вывести противника из равновесия и воспользоваться неудобным положением соперника для нанесения атаки или контратаки акцентированным ударом или серией ударов.

Атакующие и контратакующие действия осуществляется с помощью нескольких вариантов. При атаке боксер пользуется серией ударов или акцентированным одиночным ударом. Контратакующие действия чаще всего осуществляются на первый или второй удар атакующего противника. Для этого боксер использует одиночные удары или серии ударов.

Одним из главных требований, предъявляемых к реализации основного действия, является обязательное сочетание выполнения ударов с защитными действиями. Если боксер вообще не защищается, то в момент атаки он может пропустить сильный встречный удар и проиграть бой нокаутом.

Заключительное действие — это та часть технико-тактического действия, отсутствие которой может свести к минимуму его эффект. Боксер, который после осуществления своих основных действий остается на опасной дистанции,

рискует потерять набранные очки или пропустить сильный ответный удар и проиграть бой досрочно. У заключительных действий несколько вариантов: выходом из сферы боя шагами назад, влево и вправо, а также передвижением по кругу с заходом за спину противника. Возможны варианты сокращения дистанции, захваты противника, вхождение в клинч. Все эти защитные действия вполне могут выполняться в сочетании с ударами — одиночными и сериями.

Тактика включает в себя теорию ведения боя и практическую реализацию приемов и средств, необходимых для достижения цели в соответствии с реальными возможностями спортсменов.

На современном этапе развития спорта тактическое мастерство в боксе является основным условием достижения максимально возможных спортивных результатов.

Атакующие и защитные действия. Проводя атаку, боксер стремится, как можно лучше себя обезопасить от контратак соперника. В моменты сближения с противником и нанесения ударов спортсмен выполняет защитные действия. Это в первую очередь защиты при помощи туловища – уклоны, нырки и отклоны. Противнику приходится постоянно иметь дело с движущейся мишенью. Даже, если удары все же достигают цели, то вскользь.

Защиты передвижениями в атаке применяются для того, чтобы зайти к противнику с фланга, то есть оказаться вне зоны его видимости. Для того чтобы провести свой коронный удар правой, боксеру нужно заходить к противнику с фланга – с левой стороны. Защиты при помощи рук позволяют во время нанесения ударов одной рукой второй защищать голову и туловище от возможных контрударов. Выполняя защитные действия, необходимо создать удобные условия для собственной атаки, занять правильное исходное положение для нанесения атаки.

Соответствия тактических решений физическим, техническим и психическим возможностям спортсмена. При выборе тактики ведения боя, боксеру необходимо учитывать свои физические, технические и психологические возможности, а также особенности соперника. Если при планировании предстоящего поединка не учитывать принцип соответствия, это может привести к весьма печальным последствиям. В целом нарушение принципа соответствия встречается постоянно. Несоблюдение этого принципа, доставило неприятности очень многим, в том числе и очень талантливым боксерам.

Невозможно строить тактические планы, рассчитывая на технические приемы, которыми не овладел в достаточной степени. Выбранная тактика ведения боя напрямую зависит от психических возможностей боксера, морально-волевой подготовленности.

Выбор тактических приемов, затрудняющих действия соперника. Боксер старается выполнить тактические приемы, которые помешали бы сопернику реализовать его тактические планы на бой, которые не позволили бы ему использовать свои коронные приемы.

Выбор тактических решений зависит не только от специально-подобранных технических приемов, но и от поведения боксера, продолжительность поединка, место проведения боя и даже размеры ринга.

Соответствия тактических решений и правилам поведения на ринге (правилам соревнований). Несмотря на довольно широкий арсенал технических приемов, разрешенных в боксе, существуют ограничения, определенные правилами соревнований. Принятие самых нестандартных тактических решений должно обязательно соответствовать требованиям правил соревнований.

История бокса помнит большое количество примеров, когда для достижения цели боксеры принимали тактические решения, неразрешенные правилами соревнований. В разное время в различных концах света находились «кадры», умудрявшиеся набивать перчатки разными предметами (гайками, кнопками, булавками и даже гвоздями). Некоторые натирали перчатки разъедающими глаза мазями, зажимали в кулаке тяжелые болты и прятали в бороде лезвия. Да же сейчас есть боксеры, которые бьют по почкам, затылку, наносят удары ниже пояса и открытой перчаткой, «бодаются» головой и наступают на ногу.

Не всегда бывают, честны рефери и иногда «терпеливо» не замечают нарушений правил. Бокс, конечно же, это не красит. Вместе с тем встречаются просто немыслимые случаи нарушения правил соревнований. И не где-нибудь в спортзалах, а на самых престижных аренах мира.

Подчинения ситуативных тактических решений интересам стратегии поединка. Тактическая стратегия ведения боя нередко требует подчинения ситуативных тактических решений общему тактическому плану. Как говорится, «уступить в малом, чтобы выиграть главное».

Тактику основывают три ее формы: атака, контратака и защита. Для успеха на ринге боксер должен овладеть всеми формами.

Атака – инициативные поступательные движения с целью осуществления технического действия или создания угрозы. По статистическим данным, подавляющее большинство ударов, приводящих к нокаунам и нокаутам на профессиональном ринге, наносится именно в атаке.

Атаки бывают простыми и сложными. Простая атака, состоит из одного приема в нападении, сложная атака – из двух или нескольких приемов.

В современном боксе, спортсмены отдают предпочтение сложным атакам. Боксеру, хорошо владеющий защитными действиями, пробить оборону простой, пусть даже и хорошо подготовленной, атакой не всегда получается. А вот «достать» противника второй, а может даже, третьей и четвертой серией ударов представляется более реальным.

По направлению атака может быть фронтальной (прямолинейной) и фланговой, то есть после шага или скачка в сторону.

На первый взгляд прямолинейная атака кажется наиболее простой и эффективной. Нанесение прямолинейной атаки требует меньше энергозатрат и времени, но есть и недостатки. В первую очередь это то, что боксер находится в

зоне прямого видения противника и риск нарваться на встречные удары достаточно большой. Для того чтобы атаковать соперника с фланга, необходимо применить маневрирование – «зайти за руку», то есть выполнить шаг или скачок в сторону. Оказавшись у противника сбоку, боксер выходит из зоны прямого видения соперника. Для контратакующих действий сопернику нужно сначала развернуться.

Правильная атака должна иметь следующую структуру: подготовка, проведение и выход из атаки.

Контратака – это атака, противодействие на атакующие действия соперника. Она, может быть, простой или сложной, ответной или встречной.

Ответная контратака – ответное атакующее действие, выполняемое после проведения защитного действия.

Встречная контратака – опережающее атакующее действие, имеющее целью прервать атаку соперника.

Защита – действия боксера, направленные на нейтрализацию атаки соперника. Защиты бывают простыми и сложными (комбинированными), активными и пассивными.

Активные защиты – защиты, носящие наступательный характер, провоцирующие соперника. Имеют целью утомить соперника, сковать его действия, получить психологическое преимущество.

Пассивные защиты – защиты, не создающие угрозы сопернику, задача которых не пропустить удар.

В зависимости от усвоенной школы бокса и той формы тактики, которую предпочитает боксер, формируется его индивидуальный стиль ведения боя.

Под термином «школа бокса» подразумеваются устойчивые отличия и характерные особенности поведения боксера на ринге (функциональные, технико-тактические, психологические), которые зависят от методики, применявшейся при его обучении. В каждой школе существуют свои традиции и ритуалы, накладывающие отпечаток на стиль ведения боя.

Индивидуальная манера ведения боя делится на три типа: атакующая, контратакующая, универсальная. Подавляющее большинство боксеров являются приверженцами атакующего стиля ведения боя. Среди них довольно часто встречаются ярко выраженные слаггеры – остроатакующие, агрессивные боксеры.

В зависимости от индивидуальной манеры ведения боя боксеры используют следующие тактические приемы:

1. Маскировка своих действий. В ходе ведения боя боксер с помощью технико-тактических приемов скрывает свои истинные намерения, маскирует свой коронный прием. Как правило, боксеры обладают одним, реже двумя, тремя любимыми комбинациями или ударами. По статистическим данным, самыми эффективными ударами являются боковой передней и прямой дальней рукой.

Боксер, кроме маскировки своих коронных ударов, должен уметь скрывать свои истинные намерения в отношении маневрирования, защит, принятия каких-либо тактических решений.

2. Сковывание действий противника угрозой. Опытные боксеры для ограничения действий соперника широко применяют тактику постоянной угрозы. Это могут быть имитации какого-либо атакующего приема, «выдерживания», непрерывное давление и др. Они позволяют не только срывать действия противника, но и постоянно держать его в напряжении, тем самым добиваясь морального превосходства. Кроме того, искусно имитируя угрозы после проведения атаки, боксер может обеспечивать себе некоторую передышку для восстановления сил.

3. Стремительный старт. Неожиданный спурт в любой фазе боя может принести не только преимущество в очках, но и досрочную победу. Боксер, не готовый к неожиданной атаке или сильному удару, рискует пропустить нокаутирующий удар.

4. Смена темпа ведения боя. Изменение темпа ведения боя (увеличение или уменьшения частоты и быстроты технических действий) позволяет держать соперника в постоянном напряжении либо, наоборот, усыпляет его бдительность.

Смена темпа ведения боя является очень распространенным тактическим приемом. Практически все выдающиеся боксеры в разной степени владели этим тактическим приемом.

Изменение направления ударов в голову и туловище «работы по этажам», сближение или разрыв дистанции, с которой проводится атака, позволяет значительно усложнить задачу защиты соперника, рассеять его внимание.

5. Изменение боевой позиции (стойки). Чтобы создать для соперника дополнительные трудности часто используется этот тактический прием, который позволяет, поставить его в неудобное положение, найти в его защите брешь.

В зависимости от цели и задач осуществления тактических приемов применяются тактические действия, которые бывают подготовительными и основными. С помощью подготовительных тактических действий создаются удобные условия для проведения атакующих и контратакующих технических приемов. Подготовительные тактические действия бывают разведывательными и ложными.

Разведывательные действия позволяют выявить возможности и намерения соперника. Если соперник неизвестен, разведывательные действия в начале боя становятся единственным источником добычи информации. С их помощью можно собрать информацию о физической подготовке соперника, о технической подготовке и о тактических намерениях. Получив необходимую информацию, боксер принимает тактические решения для своего соперника.

Разведывательные действия осуществляются с помощью ложных действий и разведки боем. Ложные финты имеют цель ввести соперника в заблуждение, выявить его уязвимые места при помощи имитации какого-либо приема.

Способы осуществления ложных действий

<i>При помощи рук</i>	<i>При помощи туловища</i>	<i>При помощи ног</i>	<i>С использованием дыхания</i>	<i>С использованием взгляда</i>	<i>Со сменой темпа действий</i>
Удары, не доведенные до цели	Уклоны, отклонения, нырки.	Шаги, скачки, прыжки.	Удар со шумным вздохом и без него	Концентрация взгляда на одной цели, а удар по другой	Замедленная подготовка к атаке, быстрая атака

Умение в совершенстве использовать ложные действия говорит о высоком классе боксера.

Основные тактические действия – это действия, которыми в конкретной ситуации реализуются технические приемы и решаются основные задачи поединка.

Основные тактические действия бывают атакующими (используемыми в атаке), контратакующими (используемыми в контратаке) и защитными (применяемыми для организации защиты).

Все тактические действия предполагают следующую структуру: анализ ситуации, выбор решения, реализация решения.

При принятии тактических решений в процессе подготовки нужно быть осторожным, важно предвидеть и возможные отрицательные стороны своих тактических ходов.

4.3. Особенности спортивной подготовки на этапах в рамках Программы.

4.3.1. Этап начальной подготовки.

Основная цель этапа НП: утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике бокса;
- повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники бокса;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений: игровой: повторный; равномерный; круговой; контрольный; соревновательный.

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

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

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

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

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

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно - силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

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

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

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

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

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

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

4.3.2. Учебно-тренировочный этап.

Основная цель учебно-тренировочного этапа: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи:

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

- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства тренировки:

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений;
- б) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 7) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы.

Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д.

В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства:

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

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

4.4. Требования к результатам реализации Программы на каждом этапе спортивной подготовки.

Результатом реализации Программы является:

На этапе начальной подготовки:

- ✓ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ✓ формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- ✓ освоение основ техники по виду спорта бокс;
- ✓ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ✓ укрепление здоровья спортсменов;
- ✓ отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ✓ повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- ✓ приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
- ✓ формирование спортивной мотивации;

4.5. Учебно - тематический план.

Тематический план составляется, как правило, на весь учебный год и представляет собой планируемый образ обучения по всем крупным темам. В общем виде годовой тематический план — это перечень тем всех занятий, основной целью которого является определение оптимального содержания занятий, и расчет необходимого для них времени. Тематический план содержит следующие разделы, которые отображены в *таблице 3*.

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	≈2527/ 4493		
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	≈210/ 374	сентябрь	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра.
	Физическая культура и спорт в России	≈210/ 374	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Физическая культура и спорт в России. Физическая культура в школах. Единая всероссийская спортивная классификация, разрядные нормы и требования по боксу
	История возникновения и развития бокса	≈210/ 374	ноябрь	Краткий исторический обзор развития бокса в России и за рубежом. Характеристика современного состояния бокса. Прикладное значение, особенности бокса.
	Строение и функции организма человека	≈210/ 374	декабрь	Строение и функции различных систем организма человека. Влияние физических упражнений на

			организм юных спортсменов, совершенствование функций мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем при выполнении физических упражнений и, особенно, занятиях боксом.
Школа бокса	≈210/ 374	январь	Боевая стойка. Перемещения и передвижения в боксе. Техника нанесения ударов и защитные действия.
Основные положения правил соревнований по боксу	≈210/ 374	февраль	Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.
Первоначальные представления о тактике ведения боя	≈210/ 374	март	Стиль ведения боя. Особенности каждого из стилей ведения боя
Технико-тактическая подготовка по боксу	≈210/ 374	апрель	Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях. Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.
Основные средства восстановления	≈210/ 374	май	Современная концепция спортивной тренировки

				рассматривает нагрузку и последующие восстановительные мероприятия как две неотъемлемые части единого целого в подготовке спортсмена. Сегодня это важнейший резерв для повышения эффективности тренировки и роста мастерства спортсмена.
	Режим тренировочных занятий и отдыха. Питание	≈210/ 374	<i>июнь</i>	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания и жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Размеры площадок и требования к инвентарю, правила бокса	≈210/ 374	<i>июль</i>	Размеры, вес и материал изготовления перчаток для бокса. Размеры ринга. Правила бокса
	Формирование положительного отношения к здоровому образу жизни	≈210/ 374	<i>август</i>	Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, и с колоссальными перегрузками.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения	≈5616/ 10109		
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	≈468/ 842	<i>сентябрь</i>	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение во время движения к месту занятий и во время учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра.

Основные положения правил соревнований по боксу	≈468/ 842	октябрь	Виды соревнований и способы их проведения. Участники соревнований. Форма одежды. Капитан команды. Права и обязанности участников соревнований. Правила и порядок проведения боёв.
Требования к инвентарю, спортивной экипировке и оборудованию	≈468/ 842	ноябрь	Спортивный зал. Подбор спортивного инвентаря. Подготовка инвентаря к занятиям и соревнованиям. Спортивная одежда и обувь.
Место и роль физической культуры и спорта в современном обществе	≈468/ 842	декабрь	Массовые спортивные мероприятия, проводимые на территории нашей страны. Самые известные спортивные общества, объединяющие наибольшее количество людей. Физическая культура и спорт как важное средство всестороннего гармонического развития личности, сохранения и укрепления здоровья, повышения дееспособности организма. Основные формы физической культуры и спорта.
Технико-тактическая подготовка по боксу	≈468/ 842	январь	Обучение стойки, правильному нанесению ударов и выполнению защитных действий. Тренировка координация движения при ударе, защитных действиях, перемещениях и передвижениях.

			<p>Тактическая подготовка ведения боя в различных боевых ситуациях. Правильная подготовка атаки и расчёт времени начала атаки.</p>
<p>Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж.</p>	<p>≈468/ 842</p>	<p><i>февраль</i></p>	<p>Врачебный контроль при занятиях боксом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Травмы в боксе. Понятие о допинге и антидопинговый контроль. Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. самомассаж. Теоретические занятия должны быть непродолжительными и проходить в виде бесед тренера с юными спортсменами.</p>
<p>Организация и проведение соревнований</p>	<p>≈468/ 842</p>	<p><i>март</i></p>	<p>Место и значение соревновательных мероприятий в подготовке спортсменов. Требования к организации и проведению соревнований. Регламент соревнований. Разновидности системы соревнований: чемпионат и первенство. Календарь соревнований, заявки и иные документы, необходимые для</p>

			проведения соревнований. Порядок назначения судей. Оформление хода и результатов соревнований.
Судейская практика	≈468/ 842	<i>апрель</i>	Привитие инструкторских и судейских навыков. Владение терминологией по боксу. Развитие способностей наблюдать за техникой выполнения упражнений, за его ошибками и умение их анализировать. Владение навыками организации и проведения соревнований. Изучение основных правил соревнований, ведение протоколов соревнований. Судейство игр.
Режим тренировочных занятий и отдыха. Питание	≈468/ 842	<i>июнь</i>	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Гигиена питания. Питание как энергетический фактор, баланс между приходом энергии с пищей и затратами энергии на занятия боксом. Примерные суточные пищевые нормы спортсменов в зависимости от объема и интенсивности тренировок. Контроль веса юными спортсменами.
Основные средства восстановления	≈468/ 842	<i>июль</i>	Современная концепция спортивной тренировки рассматривает нагрузку и последующие восстановительные

				мероприятия как две неотъемлемые части единого целого в подготовке спортсмена, это важнейший резерв для повышения эффективности тренировки и роста мастерства спортсмена
	Гигиенические требования в боксе	≈468/ 842	<i>август</i>	Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).
Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	≈22464		
	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Форма одежды боксёра.	≈1872	<i>сентябрь</i>	Правила поведения и техника безопасности на занятиях и соревнованиях. Одежда боксёра. Поведение во время движения к месту занятий и во время

				учебно-тренировочного занятия. Техника безопасности на соревнованиях. Одежда и обувь боксёра.
	Анализ соревновательной деятельности боксеров	≈1872	октябрь	Разбор боев основных соперников и установки боксерам перед соревнованиями
	Укрепление здоровья, повышение уровня функциональных возможностей	≈1872	ноябрь	Различные способы поддержания хорошей спортивной формы спортсменов, возможностей юных спортсменов, способы предупреждения недостаточной тренированности или перетренированности.
	Бокс в России и за рубежом	≈1872	декабрь	История бокса. Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России
	Основы спортивной тренировки	≈1872	январь	Принципы и правила спортивной тренировки. Общая и специальная подготовка. Положительные изменения в строении и функциях нервно-мышечного аппарата, происходящие под влиянием тренировки. Тренировочные упражнения, классификация, нагрузка, правила выполнения упражнений. Понятие о нагрузке и отдыхе, утомлении и восстановлении в тренировке. Методы тренировки (непрерывный и с перерывами). Влияние длительности, интенсивности и числа

				повторений упражнения на изменения в мышечной, сердечно-сосудистой и других системах организма юных спортсменов.
	Гигиенические требования по боксу	≈1872	<i>февраль</i>	<p>Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний).</p>
	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика	≈1872	<i>март</i>	<p>Организация и подготовка соревнований, разработка положения о соревнованиях, подготовка к проведению соревнований. Приобретение навыков судейства начинается с судейства соревнований внутри группы затем внутри школы, и только потом уже на турнирах более высокого ранга.</p>

				Выполнение обязанностей секретаря.
	Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена	≈1872	<i>апрель</i>	Решающая роль социальных начал в мотивации спортивной деятельности. Спортивно-этическое воспитание. Психологическая подготовка в процессе спортивной тренировки.
	Планирование и контроль спортивной подготовки	≈1872	<i>май</i>	Сущность и назначение планирования, его виды. Составление индивидуальных планов подготовки. Контроль подготовленности. Нормативы по видам подготовки. Результаты специальных контрольных нормативов. Учет в процессе спортивной тренировки.
	Физические способности и физическая подготовка	≈1872	<i>июнь</i>	Понятие о физической подготовке спортсменов. Физическая подготовка как фактор улучшения физического состояния (здоровья, телосложения и физических качеств). Физическая подготовка как составная часть интегральной подготовки. Общая и специальная физическая подготовка. Физические качества спортсменов. Скоростные качества, силовые качества, выносливость, координационные качества, ловкость и гибкость.
	Восстановительные мероприятия	≈1872	<i>июль</i>	Современная концепция спортивной тренировки

				рассматривает нагрузку и последующие восстановительные мероприятия как две неотъемлемые части единого целого в подготовке спортсмена, это важнейший резерв для повышения эффективности тренировки и роста мастерства спортсменов.
	Врачебный контроль и самоконтроль. Спортивный массаж.	≈1872	январь	Врачебный контроль при занятиях боксом. Содержание врачебного контроля. Самоконтроль, субъективная оценка самочувствия, сна, работоспособности, настроения. Первая помощь при травмах. Понятие о допинге и антидопинговый контроль. Массаж, разновидности массажа, основные приемы: поглаживание, растирание, разминание и т.д. самомассаж.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» по отдельным 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»). Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

6.1. Материально — технические условия реализации Программы.

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривает (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, сауны;
- 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)²;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Занятия проводятся в спортивных помещениях, оборудованных в соответствии с санитарно-техническими требованиями для проведения групповых форм работы. Список используемого оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы, приведен в приложениях *10, 11*.

² С изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

Приложение №10
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«бокс», утвержденному
приказом Минспорта России
от «22» ноября 2022 г. №1055

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

Таблица 1

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Количество изделий</i>
1	Барьер легкоатлетический	штук	5
2	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6	Гонг боксерский электронный	штук	1
7	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
12	Канат спортивный	штук	2
13	Лапы боксерские	пар	3
14	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
15	Мат гимнастический	штук	4
16	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	24
17	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20	Мешок боксерский электронный	штук	3
21	Мяч баскетбольный	штук	2
22	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23	Мяч теннисный	штук	15
24	Насос универсальный с иглой	штук	1
25	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26	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 х 1 м х 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

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование спортивной экипировки</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Количество изделий</i>
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 соревновательные (14 унций)	пар	15
5	Перчатки боксерские соревновательные (16 унций)	пар	15
6	Шлем боксерский	штук	30

Приложение №11
к федеральному стандарту
спортивной подготовки по виду спорта
«бокс», утвержденному
приказом Минспорта России
от «22» ноября 2022 г. №1055

Обеспечение спортивной экипировкой

Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерени я	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				<i>количество</i>	<i>Срок эксплуатации (лет)</i>	<i>количество</i>	<i>Срок эксплуатации (лет)</i>
1	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	0,5
2	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
3	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6	Майка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	2	1
7	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	-	-	1	1
9	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
10	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
11	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1

12	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
13	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
14	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1
15	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	-	-	1	1
16	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
17	Халат	штук	на обучающегося	-	-	1	1
18	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	-	-	1	1
19	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

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 от 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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).

Кадровый потенциал школы составляют административно-управленческий и тренерский аппарат:

- ✓ тренеры-преподаватели, способные эффективно использовать информационно-методические и иные ресурсы для реализации программы;
- ✓ инструкторы-методисты;
- ✓ директор и его заместители.

В МБУДО СШ «Олимп» работают 2 тренера-преподавателя по боксу, 2 инструктора-методиста, заместитель директора по учебно-методической работе.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.

Список литературных источников:

1. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М.,2008;
2. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013;
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006;
4. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005;
5. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013;
6. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008;
7. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов., М.,2009;
8. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденный Минспортом России от 22.11.2022г. № 1055;
9. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденная Минспортом России от 22.12.2022г. № 1357;
10. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007;
11. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009;
12. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010;
13. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р., 2008;

Перечень Интернет-ресурсов.

1. Официальный сайт министерства спорта Российской Федерации <http://www.minsport.gov.ru/>.