Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа «Олимп»

СОГЛАСОВАНО:
Педагогическим советом
МБУ ДО «СШ «Олимп»
(Протокол № 1 от «31» мая 2023)

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МБУ ДО «СШ «Олимп»
_____ Д. Ю. Сидоренко
(Приказ № 7 от 31.05.2023)

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «бокс»

Программу разработали:
Сидоренко Д. Ю. – тренер-преподаватель

Игошин В. Ю. – тренер-преподаватель

с. Романово 2023

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России 22.11.2022 г № 1055 (далее – ФССП).

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «бокс»; совершенствование учебно-тренировочного процесса спортсменов различного уровня подготовленности в системе многолетней спортивной подготовки.

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

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице 1, в соответствии с Приложение 1 к ФССП.

Таблица 1

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**

Определяет **максимальную наполняемость** учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, *не превышающую* ***двукратного количества*** *обучающихся*, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки (*Приказ Минспорта России «Особенностях организации и*

осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки № 634 от 03.08.2022г). В **приложении 1** представлены сведения о виде спорта и спортивных дисциплинах в соответствии с *Приказом Минспорта России от 26.08.2022 г. № 692 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта»*.

2.2. Объем Программы представлен в таблице 2, в соответствии с Приложение 2 ФССП.

Таблица 2

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
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Программа рассчитана на 52 недели в году.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе **начальной подготовки** – **двух часов**;
- на **учебно-тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации) – **трех часов**;
- на этапе **совершенствования спортивного мастерства** – **четырех часов**;
- на этапе **высшего спортивного мастерства** – **четырех часов**.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входит теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика. Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядов нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсменов.

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочного этапа, недельная

тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки. Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (п. 46 Приказа Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации (зарегистрирован 05.04.2016, регистрационный № 41679).

2.3.Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы.

2.3.1. ***Учебно-тренировочные занятия***:

- групповое занятие;
- занятия по индивидуальным планам;
- занятия по физической подготовке;
- занятия по теоретической подготовке;
- контрольные соревнования;
- официальные соревнования.

Все перечисленные виды (формы) обучения (организации занятий) могут являться составной частью содержания группового занятия в различных сочетаниях (за исключением официальных соревнований), а также использоваться в тренировочном процессе самостоятельно.

Групповое занятие занимает основное место при построении процесса подготовки спортсменов. Данный вид обучения имеет многокомпонентное содержание и включает разнообразные формы проведения упражнений и, прежде всего, упражнения с партнером из-за их наибольшей эффективности.

Индивидуальный урок в системе подготовки спортсменов является самостоятельной формой организации учебно-тренировочного процесса. Он включает необходимые методы воздействия на процесс формирования состава средств ведения поединка и его индивидуализацию, технико-тактическую подготовленность (опорно двигательный аппарат и психологическую сферу), помехоустойчивость и воспитание морально-волевых установок.

Занятия по физической подготовке - широко распространены в учебно-тренировочном процессе спортсменов на всех этапах годичного цикла спортивной подготовки. Объемы занятий по общей и специальной физической подготовке планируются достаточно продолжительными, так как именно физическая подготовленность спортсменов обеспечивает успешное технико-тактическое оснащение занимающихся.

Контрольные и официальные соревнования являются составной частью тренировочных воздействий, направленных на повышение уровня подготовленности спортсменов, реализации частных эффектов воздействия средств и методов тренировки. Соревнования также используются как основной способ диагностики подготовленности, объективизации процесса спортивного отбора и комплектования команд.

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 спарринговв, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в

спортивных соревнованиях (п. 8 Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России 22.11.2022 г № 1055).

2.3.2. ***Учебно-тренировочные мероприятия*** представлены в таблице 3 в соответствии с Приложением 3 к ФССП.

Таблица 3

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	Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.Учебно - тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям.					
1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта РФ	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной	-	14	18	18

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

2.3.3 ***Спортивные соревнования***

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой

всероссийской спортивной классификацией (Приказ Минспорта России **19.12.2022 №1255** «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрировано 16.03.2023 рег. № 72601)) и правилам вида спорта «бокс»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях (медицинские требования к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых 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);

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»).

МБУ ДО «СШ «Олимп», реализующая Программу, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на

основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

В таблице 4 представлен объем соревновательной деятельности в соответствии с приложением № 4 к ФССП.

Таблица 4

Объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований, игр	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		
Контрольные	-	2	3	2	2	2
Отборочные	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШ «Олимп», реализующей Программу ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБУ ДО «СШ «Олимп», реализующей Программу.
На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства осуществляется работа по индивидуальным планам спортивной подготовки, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.
В Приложении 2 к Программе представлен ***годовой учебно-тренировочный план*** спортивной подготовки по виду спорта «бокс» в МБУ ДО «СШ «Олимп».
В Приложении 3 к Программе представлен ***Календарный план воспитательной работы*** по виду спорта «бокс» в МБУ ДО «СШ «Олимп».
Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием бокс, предоставляет значительные возможности для

осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой спортсмена.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

− государственно-патриотическое воспитание;

− нравственное воспитание;

− спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России, ее демократическим основам. Цель государственно-патриотического воспитания – формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и, прежде всего, уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта. Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание – процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания учащимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива МБУ ДО «СШ «Олимп».

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спортивной деятельности (бокс), так и спортивного движения в целом. Существенную роль в формировании спортивно-этических норм и правил поведения играют Олимпийская хартия и Международная хартия физического воспитания и спорта. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов. Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение

спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.
Воспитательная работа в условиях МБУ ДО «СШ «Олимп», основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:
− гуманистический характер воспитания;
− воспитание в процессе спортивной деятельности;
− индивидуальный подход;
− воспитание в коллективе и через коллектив; сочетание требовательности с уважением личности спортсменов;
− комплексный подход к воспитанию;
− единство обучения и воспитания.
Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный, относительно обособленный от других видов профессиональной деятельности тренера-преподавателя процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя – и в ходе тренировочных занятий, и при совместном с учениками проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа. Тем не менее, эффективность воспитательной работы во многом зависит от тщательного выбора методов, средств и форм ее реализации в процессе многолетней подготовки спортсмена. При этом необходимо учитывать, что воспитательная работа всегда носит конкретный характер.
Методы воспитания спортсменов основаны на общих педагогических положениях и в тоже время отражают специфику воспитательной работы тренера-преподавателя. Они делятся на следующие группы:
− формирование нравственного сознания (нравственное просвещение);
− формирование общественного поведения;
− использование положительного примера;
− стимулирование положительных действий (поощрение);
− предупреждение и осуждение отрицательных действий (наказание).
Формирование нравственного сознания по преимуществу связано с методами словесного воздействия на личность. Используемые тренером-преподавателем рассказ, беседа, диспут раскрывают сущность норм морали, спортивной этики, труда, учения, здорового образа жизни. При всем значении словесных методов следует учитывать, что наибольшие возможности для усвоения основных нравственных категорий заложены в самой тренировочной деятельности спортсмена. Важное место принадлежит обретению нравственных привычек, которые формируются, прежде всего, на основе потребности поступать при любых обстоятельствах так, а не иначе. Состав нравственных привычек многообразен. Их разделяют на индивидуальные (например, привычка ежедневно делать утреннюю разминку, гигиенические процедуры и др.) и социальные (отношение к товарищам по команде, вежливость и т.д.).
Формирование нравственных привычек требует ежедневного упражнения в их применении. Необходима опора на положительный пример. Юный спортсмен должен видеть, что от него требуют, и как эта привычка реализуется в поведении, как она должна быть им усвоена. Тренеру-преподавателю следует соблюдать ко всем учащимся единые требования в различных условиях соревновательной деятельности. Итогом воспитательной работы является преобразование нравственных понятий в жизненную позицию личности спортсмена, в

нравственные убеждения. Эффективность процесса нравственного воспитания должна оцениваться степенью слияния понимания нравственных норм с поведением спортсмена.

Процесс формирования нравственного поведения и привычек часто связан с необходимостью использования методов педагогической коррекции (поощрения и наказания). Основное педагогическое значение этих методов заключается в том, что в одном случае они закрепляют нравственно-ценный поступок (поощрение), в другом – тормозят негативные поступки, вызывая чувство стыда, неудовлетворенности своим поведением, дискомфорта пребывания в коллективе (наказание). Поощрять нужно не столько за конечный результат, к которому стремится ученик на тренировочных занятиях или соревнованиях, сколько за усилия и трудолюбие, которые были проявлены на пути к достижению этого результата. Эффективность воздействия методов зависит от авторитета тренера-преподавателя. Тренер-преподаватель должен предусмотреть возможную реакцию коллектива спортивной группы, степень и формы применения коррекции поведения. Реакция коллектива, поддерживающая или отвергающая, либо усилит педагогическое воздействие метода, либо отвергнет. Единство авторитета тренера-преподавателя и авторитета коллектива – важное условие эффективности применения методов педагогической коррекции в поведении занимающихся. Только при этом условии они будут побуждать к нравственным поступкам, способствовать развитию коллективного мнения и авторитета спортивного коллектива. Как известно, любое воспитание неэффективно без самовоспитания – сознательной деятельности человека, направленной на устранение своих недостатков. Тренер-преподаватель должен помочь ученику разобраться в себе, тактично указать на его особенности (если они есть) личности, которые могут воспрепятствовать достижению успехов в виде спорта, и вообще в жизни, и побудить его к самовоспитанию, а затем постоянно направлять его на самостоятельную работу над собой.

В условиях спортивной школы воспитательное воздействие тренера-преподавателя координируется с самовоспитанием спортсменов, которое стимулируется и поощряется. Причем воспитательное воздействие семьи, школы и спортивного коллектива должны быть оптимально скоординированы по инициативе и под руководством тренера-преподавателя. При этом, важным является согласованность тренера-преподавателя и спортсменов в определении задач, содержания, средств и методов спортивной деятельности, в сбалансированном выборе места спорта в жизни спортсменов и отношения к нему.

Существенное значение в воспитательной работе имеет длительная оторванность юного спортсмена от родителей и привычной домашней обстановки. Поэтому важнейшим условием эффективной воспитательной работы является наличие доверительного контакта спортсмена со своим тренером-преподавателем. В процессе спортивной подготовки, длительного пребывания в спортивном лагере или на учебно-тренировочных сборах необходимо создавать оптимальные условия для расширения кругозора, повышения общей культуры и воспитанности, самообразования и самовоспитания.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции только руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания спортсменов во многом определяется

способностью тренера-преподавателя повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Одна из главных особенностей спортивной деятельности – большое влияние на спортсмена личности тренера-преподавателя. Для подростка, увлеченного спортом, тренер-преподаватель становится тем эталоном, по которому он учится жить, мерками которого измеряются все достоинства и недостатки. Стоит тренеру-преподавателю лишь раз нарушить привычные нормы, установленные правила – и многое может быть потеряно.

Эффективная воспитательная работа предполагает постоянное изучение тренером-преподавателем внутреннего мира ученика, наиболее типичных свойств его личности, особенностей мышления, обстоятельств жизни в семье, учебы в школе, взаимоотношений с товарищами. Только знание ученика может позволить правильно оценить его поведение, увидеть за внешней стороной поступков их побудительные причины. Следует учитывать, что в спортивную школу зачастую приходят юноши и девушки со сложившимися в основном нравственными убеждениями, определенным характером. Формирование личности юного спортсмена определяется многочисленными социальными факторами. Поэтому воспитательные воздействия должны подбираться с учетом особенностей личности спортсмена, мотивов его поведения.

Необходимо учитывать влияние, которое оказывают родители на формирование отношения детей к занятиям бокс. Наилучшие условия для занятий спортом создаются, как правило, в тех семьях, где родители имеют собственный спортивный опыт или просто хорошо понимают, что спорт положительно влияет на формирование их ребенка как личности. Это возможно, если родители полностью доверяют тренеру-преподавателю, поддерживают его авторитет и обеспечивают выполнение требований тренера-преподавателя к условиям жизни юного спортсмена в семье. Очень сложно работать с теми спортсменами, чьи родители безразличны к спорту и не придают значения увлечению их детей. Нелегко работать с детьми излишне честолюбивых родителей, которые постоянной жаждой успеха угнетают психику юного спортсмена, нередко вмешиваются в решения тренера-преподавателя, предлагают свои варианты тренировки. С какими бы родителями ни пришлось иметь дело, всегда нужно исходить из интересов детей, учитывать, что родители, особенно на первых порах, в решающей мере влияют на мотивацию детей к занятиям спортом. Поэтому тренер-преподаватель должен пытаться найти взаимопонимание с родителями.

Ведущее значение в воспитательной работе с юными спортсменами должно уделяться формированию таких важных для спортивной деятельности нравственных черт личности, как *воля, трудолюбие, дисциплинированность.*

Воспитание волевых качеств спортсмена – одна из важнейших задач деятельности тренера-преподавателя. Волевые качества формируются в процессе сознательного преодоления трудностей объективного и субъективного характера. Основные формы проявления этого качества – мужество, самообладание, выдержка, упорство в достижении поставленной цели, воля к победе.

Ведущим методом воспитания волевых качеств является метод постепенного усложнения задач, решаемых в процессе тренировочных занятий и соревнований. Систематические занятия и выступления в различных соревнованиях, в различных условиях – наиболее эффективные средства воспитания волевых качеств у спортсменов.

В процессе многолетней подготовки спортсмена вполне возможны проявления слабоволия, снижение тренировочной активности. Лучшее средство преодоления отдельных моментов слабоволия – привлечение юного спортсмена к выполнению упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей. Необходимо учитывать, что подобное состояние может быть связано с естественными колебаниями физического и психического состояния спортсмена. В подобных ситуациях более положительный педагогический эффект может иметь дружеское участие и одобрение тренера-преподавателя, чем наказание.

Практика тренировочной деятельности в условиях спортивной школы создает широкие возможности для воспитания нравственного отношения к труду. Воспитание спортивного трудолюбия предполагает формирование способности юного спортсмена к преодолению специфических трудностей, что достигается, прежде всего, посредством систематического выполнения тренировочных заданий со значительным объемом и интенсивностью упражнений.

Критерием нравственного отношения к труду следует считать потребность к систематической тренировочной деятельности. В условиях современного спорта значительные нагрузки выполняются спортсменом не только потому, что доставляют удовольствие, а прежде всего потому, что становятся осознанной им необходимостью, главным условием достижения цели спортивной деятельности. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит главным образом от целеустремленности и трудолюбия. Вместе с тем в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности и постепенности в повышении требований.

В целях повышения эффективности воспитания тренеру-преподавателю необходимо так организовывать учебно-тренировочный процесс, чтобы перед юными спортсменами постоянно ставились реальные задачи физического и интеллектуального совершенствования. Характер задач, средства и методы подготовки должны строго соответствовать возрасту спортсменов и этапу многолетней подготовки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов педагогического воздействия..

Ведущее место в формировании нравственного сознания спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, нужны тщательно подобранные аналогии, сравнения, примеры. Формулировку общих принципов поведения надо подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого занимающегося. Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне – в нравственном, умственном и физическом отношении. Там возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, команды, между спортивными соперниками. Наличие постоянных контактов, многообразие и эмоциональность взаимоотношений в коллективе открывают перед тренером-преподавателем большие возможности для формирования необходимых качеств личности спортсмена. Такие ситуации содержатся, например, в условиях соперничества, требующего соблюдения правил, норм спортивной этики, уважения к сопернику,
или в условиях тренировочных занятий, требующих от спортсменов совместных усилий для эффективного решения задач, поставленных тренером-преподавателем.

Важный фактор формирования спортивного коллектива – поддержание традиций коллектива. Положительный воспитательный эффект имеют коллективные мероприятия: торжественное посвящение в члены спортивной школы, торжественное начало и окончание спортивного сезона, празднование дней рождения, чествование победителей соревнований и др.

Если новичок пришел в коллектив с устоявшимися традициями, правилами поведения, нормами этики, он естественно принимает эти нормы, чтобы стать членом коллектива.

Основные критерии и показатели оценки состояния воспитательной работы:

− степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы;

− соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

− соответствие действий и поступков спортсменов целям воспитания;

− соответствие характера отношений и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы:

- наблюдение, беседы, опрос тренеров-преподавателей, врачей, спортсменов, родителей спортсменов, анализ практических дел и поступков спортсменов, их тренеров-преподавателей, всего коллектива, оценка состояния дисциплины и др.

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

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга, консультаций спортивного врача и диспансерные исследования занимающихся *в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства* и преследует следующие цели:

- ознакомление занимающихся с общими основами фармакологического обеспечения в спорте, предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;

− освоение занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основ антидопинговой политики;

− увеличение числа молодых спортсменов, ведущих активную пропаганду по неприменению допинга в спорте.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, составляется МБУ ДО «СШ «Олимп» на учебно-тренировочный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика, примерного плана мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (***приложение № 4 к Программе***).

В примерный план мероприятий, направленный на предотвращение употребления допинга в спорте и борьбу с ним включены мероприятия, направленные на предотвращение употребления допинга в спорте и борьбу с ним, а также мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или)

индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами, участие в работе коллегиальных органов управления Организацией).

Среди мероприятий, направленных на предотвращение употребления допинга в спорте и борьбу с ним, выделяют беседы с обучающимися в условиях учебно-тренировочных занятий, беседы с родителями в рамках родительских собраний об определении понятия «допинг», последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Допинг (англ. *doping*, от англ. *dope* — применять наркотики) в спорте - это употребление запрещённых способов, методов или препаратов (в том числе биологически активных веществ), повышающих спортивные результаты. Применение допинга нарушает олимпийский принцип честной игры, поскольку ставит соперников в неравные условия, оказывает побочный эффект на организм. Для выявления его применяются специальные методы обнаружения.

Современная концепция борьбы с допингом в спорте высших достижений приведена в Антидопинговом кодексе ВАДА (Всемирное антидопинговое агентство, учреждённое по инициативе Международного олимпийского комитета - МОК). Ежегодно ВАДА издаёт список запрещённых препаратов и новые версии так называемых стандартов: международный стандарт для лабораторий, международный стандарт для тестирований и международный стандарт для оформления терапевтических исключений. С общемедицинской точки зрения к допингам можно отнести любые вещества, которые в определённых условиях патологии временно усиливают физическую и психическую деятельность организма.

Сегодня принято считать, что допинг - сознательный приём вещества, излишнего для нормально функционирующего организма спортсмена, либо чрезмерной дозы лекарства, с единственной целью - искусственно усилить физическую активность и выносливость на время спортивных соревнований. Борьба с допингом ведётся для обеспечения честности спортивных соревнований и для сохранения здоровья спортсменов. В статьях Всемирного антидопингового кодекса (версия 4.0) выделяются следующие нарушения правил ВАДА:

- наличие запрещённой субстанции, её 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 антидопингового контроля;
- нарушение спортсменом порядка предоставления информации о своём местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или другого лица;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом;

- назначение или попытка назначения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсмену или иному лицу;
- 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.
Основные запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; диуретики; пептидные гормоны, их аналоги и производные.
Основные запрещенные методы: кровяной допинг; физические, химические, фармакологические манипуляции искажения показателей мочи. Во время национальных и международных соревнований проводится допинг-контроль не только призеров, но и остальных участников по жребию или выбору судьи по допингу. Помещения (станции) допинг-контроля размещаются на всех спортивных аренах. В большинстве видов спорта установленное применение допинга влечет за собой дисквалификацию на 2 года, а повторное - на 4 года или пожизненно.
Ознакомление спортсменов и тренеров-преподавателей с содержанием Общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями (*Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»*).
Антидопинговые мероприятия в ходе спортивной подготовки направлены на полноценное информирование спортсменов о запрещенных фармакологических препаратах, пищевых добавках. Важное значение имеют информирование спортсменов и тренеров-преподавателей о требованиях международной всемирного антидопингового агентства и его российском представительстве. Информирование спортсменов осуществляется путем личного общения с тренером-преподавателем и медицинским работником в повседневной тренировочной практике, путем размещения стендов с наглядной информацией в общедоступных местах спортивной школы.

2.6. Планы инструкторской и судейской практики

Соответствующие занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. В рамках инструкторской практики, занимающиеся должны овладеть: умениями построить группу, отдать рапорт, провести строевые упражнения; найти ошибки в технике выполнения основных положений и передвижений; принятой терминологией и командным языком для построения, рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия (подготовительная часть, основная и заключительная часть). Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования, сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.
Спортсмены должны уметь проводить разминку, участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем. В группах начальной подготовки спортсмены должны понять трактовку тактических понятий: освоить судейство в

своей группе. В первых соревнованиях выполняются обязанности секретаря, секундометриста, судьи. Для практики юные спортсмены привлекаются к судейству внутришкольных соревнований. Что касается *судейской практики*, то вначале во время теоретических занятий дети знакомятся с правилами соревнований. Знакомятся также с жестами арбитров. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. В учебно-тренировочных группах спортсмены должны изучать правила соревнований и уметь судить в качестве арбитра, в том числе на первенстве в городских (районных) соревнованиях, товарищеские встречи и т.п. Спортсмены 4-го года подготовки должны знать полностью правила соревнований и уметь осуществлять практическое судейство. Спортсмены групп спортивного совершенствования и выше могут сдавать зачеты на соответствующие судейские категории. Для практики судейства они привлекаются к соревнованиям на первенство района, спортивных обществ и выше.

Данный вид деятельности проводится *в рамках воспитательной работы* и кратко представлен в ***календарном плане воспитательной работы*** (***приложение 3 к Программе***) и в полном объеме – в **таблице 5.**

Таблица 5

Общий план инструкторской и судейской практики

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Информирование спортсменов о терминологии вида спорта, правилах соревнований	Систематически, начиная с этапа начальной подготовки	Тренер-преподаватель
2	Изучение специальной литературы по виду спорта, официальных правил соревнований	Систематически	Спортсмены
3	Проведение отдельных частей учебно-тренировочного занятия, обучение отдельным приемам и действиям в качестве ассистента под руководством тренера-преподавателя.	По необходимости	Спортсмены, тренер-преподаватель
4	Участие в судействе соревнований разного уровня (в зависимости от этапа спортивной подготовки)	В ходе соревнований районного и школьного уровней	Спортсмены, тренер-преподаватель
5	Делегирование спортсменов МБУ ДО «СШ «Олимп» для судейства соревнований в другие организации, ведомства	В ходе соревнований	Администрация спортивной школы, тренер-преподаватель, спортсмены

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

Данный вид деятельности проводится *в рамках воспитательной работы* и кратко представлен в ***календарном плане воспитательной работы*** (***приложение 3 к Программе***) и в полном объеме представлен в ***таблице 6.***

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих педагогических задач спортивной подготовки.

Таблица 6

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственный
Медицинские и медико-биологические мероприятия			
1	Периодический медицинский осмотр спортсменов	систематически	Медицинский отдел
2	Углубленное медицинское обследование спортсменов	1-2 раза в год	Медицинский отдел
3	Врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки	систематически	Медицинский отдел, тренер-преподаватель
4	Санитарно-гигиенический контроль режима дня, мест проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одежды и обуви	систематически	Медицинский отдел
5	Медико-фармакологическое сопровождение	В течение года	
		В период заболевания и/или реабилитации	Медицинский отдел
6	Контроль за рациональным питанием с использованием продуктов повышенной биологической ценности	Ежедневно	Спортсмен
		В период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	Спортсмен, тренер-преподаватель, Медицинский отдел
Восстановительные мероприятия			
7	Применение поливитаминных комплексов	По назначению	Медицинский отдел, спортсмен
8	Использование различных видов массажа (классический, вибрационный, точечный)	По графику в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	Спортсмен, тренер-преподаватель, массажист
		По назначению (травмы, реабилитация)	Медицинский отдел, тренер-преподаватель, спортсмен
9	Физиотерапевтические процедуры (в том числе ультрафиолетовое облучение и др.)	По назначению	Медицинский отдел, спортсмен
10	Использование контрастных ванн и душа	Повседневно (общие рекомендации	Спортсмен

		медицинского работника)	
		По назначению	Медицинский отдел, спортсмен
11	Банные процедуры (посещение сауны)	1 раз в неделю	Спортсмен, тренер-преподаватель
		По назначению	Медицинский отдел, тренер-преподаватель, спортсмен
Психологическая подготовка			
12	Индивидуальные формы подготовки к состязаниям	в период учебно-тренировочных сборов и спортивных соревнований	тренер-преподаватель, спортсмен
13	Включение когнитивных форм физических упражнений (развитие внимания, памяти и др.)	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	тренер-преподаватель, спортсмен
14	Обучение способности к самоконтролю и саморегуляции	в ходе ежедневных учебно-тренировочных занятий	тренер-преподаватель, спортсмен

В медицинское сопровождение учебно-тренировочного процесса входит:

- **периодические** медицинские осмотры;
- **углубленное** медицинское обследование спортсменов не менее двух раз в год;
- **дополнительные** медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- **врачебно-педагогические** наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- **санитарно-гигиенический контроль** режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- **медико-фармакологическое сопровождение** в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- **контроль за питанием** спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Медицинские мероприятия проводятся медицинскими работниками в соответствии с медицинскими требованиями к обучающимся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки устанавливаются в соответствии на основании требований, предъявляемых приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144 н «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)); а также в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 26.08.2022, регистрационный № 69795).

Восстановительные мероприятия 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);
- комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов;
- мероприятия психологического характера;
- систематический контроль состояния здоровья спортсменов (проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения);

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки. Планы применения восстановительных средств наиболее характерны для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства. Они разрабатываются непосредственными тренером-преподавателем в тесном взаимодействии со специалистами медицинской службы и призваны решать следующие основные задачи:

- поддержание оптимальной спортивной формы спортсмена;
- оптимальное использование спортивной фармакологии;
- восстановление после травм и заболеваний; профилактика травм и заболеваний.

Применение средств восстановления обеспечивает необходимый баланс между нагрузками и уровнем реализации адаптационных возможностей организма спортсменов. Установками использования разновидностей средств восстановления, имеющих «срочный эффект», являются:

- оптимизация соотношений интенсивности выполнения и продолжительности интервалов между сериями упражнений;
- ограничение сопутствующих нагрузок в распорядке дня;
- регулярность гигиенических процедур;
- комплексность воздействия восстановительных средств;
- организация сбалансированного питания.

Тренер-преподаватель на основе педагогических наблюдений оценивает эффекты от воздействия физических нагрузок на психическую сферу спортсмена, тестирует в индивидуальном уроке уровень проявлений двигательных и психических функций, сопоставляет количество ошибок по адекватности действий и тренируемых ситуациях.

Установками использования средств восстановления, имеющих «долгосрочный эффект», являются:

- психическая реабилитация за счет применения средств физических упражнений;
- эффекты корригирующих физических упражнений;

- витаминизация;
- предупреждение травматизма;
- воздействие естественных факторов природы.

Надежность реализации достигнутого уровня технико-тактической подготовленности определяется целенаправленным применением средств и методов восстановления.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на:

- глобальные (охватывающие практически весь организм);
- локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата);
- общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию - восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и спортивных соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное от учебно-тренировочных занятий время.

Содержание психологической подготовки спортсменов составляют средства и методы, направленные на ускорение процесса овладения способами ведения поединков, повышения уровня проявлений психических свойств спортсменов и морально-волевых качеств их личности, создание уверенности в собственных силах и возможностях. При управлении поведением (действиями) и эмоциональным состоянием спортсменов совершенствуется преодоление различных объективных и субъективных препятствий, создается благоприятный эмоциональный фон и настроенность на максимальные усилия в соревнованиях.

Итогом целенаправленной подготовки является состояние готовности, которое выражается в мобилизованности спортсмена на достижение более высоких показателей в соревнованиях, направленности намерений и действий на решение тренировочных и соревновательных задач. Составной частью психологической подготовки являются воспитание моральных сторон личности спортсмена, продолжающееся непрерывно в течение всей спортивной деятельности, включающее также формирование личностных качеств (выдержки, самообладание, решительности, смелости и других).

Решающее влияние на уровень психологической подготовленности оказывают соревнования за счет многокомпонентного содействия на психическую сферу

участников. Спортсмен, участвуя в серии соревнований, преодолевает конкретные ступени на пути формирования наивысшей готовности к важнейшему соревнованию годичного цикла или четырехлетия.

Подготовку к соревнованиям, участие в которых имеет преимущественно тренировочные цели, целесообразно направить на воплощение в поединках достигнутого уровня технико-тактической подготовленности, специальной тренированности, повышение уровня тактической активности при выборе действий и построений поединков. Кроме того, важны установки на преодоление препятствий, требующих проявлений волевых и личностных качеств, применения средств саморегуляции эмоциональных состояний.

Особое место в психологической подготовке спортсмена во время соревнования занимает руководство его деятельностью со стороны тренера-преподавателя. Оно включает индивидуальный урок и специализированную разминку, тактические установки перед боями и ступенями соревнования для уменьшения степени тактической неопределенности ситуаций и оптимизации уровня притязаний и проявлений личностных качеств.

Психолого-педагогическими методами словесного воздействия являются: разъяснения, убеждения, советы, похвала, требования, критика, одобрение, осуждение, внушение, примеры авторитетных людей и др.

К психолого-педагогическим методам смешанного воздействия относятся: поощрение, наказание, выполнение общественных и личных поручений.

Средства и методы психологического воздействия:

На этапе начальной подготовки используются методы словесного и смешанного воздействия, направленные на развитие разных свойств личности. Сообщается информация, способствующая развитию интеллекта и психических функций, методы развития внимания, сенсомоторики и волевых качеств.

В основной части каждой тренировки совершенствуются специализированные психические функции и психомоторные качества, эмоциональная устойчивость, способность к самоконтролю и саморегуляции, повышается уровень психической специальной готовности спортсмена. В заключительной части – совершенствуется способность к саморегуляции и нервно-психическому восстановлению.

Акцент в распределении средств и методов психологической подготовки в решающей степени зависит от психических особенностей занимающихся, задач их индивидуальной подготовки и направленности тренировочных занятий. Период предварительной подготовки отличается направленным формированием специальных умений, основанных на проявлении двигательных реакций. На занятиях с юными спортсменами сохраняется необходимость частого применения игровой направленности построения упражнений из-за их сильного эмоционального воздействия. Используемые наиболее эффективно при групповых формах организации тренировки, они позволяют также снизить количественные потери среди занимающихся в результате обычного отсева в составе детских групп. Далее занимающиеся близки к началу пубертатного периода и поэтому у занимающихся может изменяться баланс нервных процессов в сторону возбуждения. Это часто становится причиной снижения двигательной памяти при выполнении комбинаций. Ухудшается пространственная точность движений, а также и целевая точность укола из-за некоторых потерь в координационных способностях. Еще не налажена точность в реакциях с взаимоисключающим выбором, особенно в реакциях с торможением и переключением. Это происходит

потому, что юные спортсмены еще трудно концентрируют внимание на объекте. Отмечается низкий самоанализ качества выполняемых приемов, затрудняющий оценки допускаемых ошибок в упражнениях с тренером-преподавателем или партнером. Следует отметить, что уже к 10 годам дети способны проявлять волевые усилия в соответствии с собственными мотивами. Поощряемые тренером-преподавателем волевые проявления спортсменов ускоряют освоение приемов и улучшают тренировочные эффекты. Несмотря на высокую импульсивность, свойственную детям 10 лет, некоторые из них уже могут проявлять решительность, а настойчивость только на фоне увлеченности и устойчивого интереса. Вместе с тем изменяющаяся в результате полового созревания динамика нервных процессов выражается в излишних проявлениях смелости, снижении выдержки и самообладания. Специализация двигательной тренировки приобретает направленность на повышения уровня гибкости, быстроты одиночных движений и прыгучести. Важны также и упражнения, специализирующие ловкость в связи с возрастающими требованиями к координационным способностям. Необходимо также постепенно повышать объемы упражнений на развитие силы мышц ног и кистей рук, особенно у девочек, прирост силы у которых наиболее высок с 11 и до 14 лет. Под стандартизацией главных разновидностей действий понимают их выполнение в упражнениях с партнером и индивидуальном уроке с соблюдением технических норм движения в пространстве и времени. При этом в используемых типовых и неожиданно изменяющихся ситуациях не должно быть резких отклонений в кинематике приемов, имея в виду стандарты начальных, промежуточных и конечных фаз движения.

III. Система контроля

3.1. Виды контроля

Целью контроля является оптимизация процесса спортивной подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма. Предметом контроля в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

В практике спорта принято выделять *три вида контроля*:

1. *Этапный контроль.*
2. *Текущий контроль.*
3. *Оперативный контроль.*

Этапный контроль позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такие состояния спортсмена являются результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа. Этапный контроль решает задачи оценки специальных знаний, умений и навыков спортсмена, уровня закрепления их. Периодическая проверка проводится *в виде контрольно-переводных нормативов* (1 раз в год), *проверки технической подготовленности* (по мере необходимости) и соревнований.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серий занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренерами-преподавателями СШ «Олимп» в процессе беседы и наблюдением за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок.

Оперативный контроль предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения. Контроль знаний, умений и навыков – необходимые условия для выявления недостатков учебно-тренировочного процесса, закрепления и совершенствования знаний, умений и навыков.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований. Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма спортсмена на физическую нагрузку в процессе тренировки и после нее, а также мобильные операции, принятие решений в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающегося.

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

Контроль общей физической и специальной физической подготовленности

В процессе учебно-тренировочных занятий используется *этапный педагогический контроль* общей физической и специальной физической подготовленности спортсменов. Данный вид контроля используется при проведении вступительных испытаний для зачисления в группы начальной подготовки, а также (совместно с контролем соревновательной деятельности) при проведении контрольно-переводных испытаний для зачисления на очередной год спортивной подготовки.

Прием граждан на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на основании результатов индивидуального отбора осуществляется на основании *Приказа Минспорта России от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 03.03.2023г. , регистрационный № 72523).*

Этапные контрольные испытания также проводятся в форме соревнований – внутригрупповых или межгрупповых. В целях управления содержательным компонентом учебно-тренировочного процесса тренер-преподаватель контролирует внешние проявления двигательных действий спортсменов в ходе выполнения ими заданий программы, как на учебно-тренировочных занятиях, так и в условиях соревнований.

Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке представлены в пункте 3.4. настоящей Программы.

Контроль технико-тактической подготовленности

Технико-тактическая подготовленность спортсменов, занимающихся оценивается в ходе текущего *педагогического контроля*. Кроме того, в отношении оценки технических действий на учебно-тренировочных занятиях, а также в отношении

оценки степени их утомления в процессе выполнения всех двигательных заданий применяется *оперативный контроль*. Цель такого контроля – получение срочной информации для оперативного управления двигательной деятельностью занимающихся, способ получения информации – визуальная оценка двигательных действий и внешних признаков утомления.

Контроль общей и специальной физической, технической и тактической подготовки может осуществляться в форме тестирования, а также в форме наблюдений за соревновательными поединками. Тестирование, как правило, проводится в начале подготовительного периода к следующему спортивному сезону. Обязательное тестирование проводится при комплектовании групп на очередной год спортивной подготовки и при зачислении новых спортсменов на соответствующий этап спортивной подготовки.

Для определения промежуточных итогов работы, уровня подготовленности спортсмена в течение всего периода спортивной подготовки в СШ «Олимп» введена система **контрольных нормативов**. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки и характеризует требуемый уровень физической подготовленности на каждом этапе спортивной подготовки.

Для групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп и групп совершенствования спортивного мастерства выполнение нормативов является, кроме того, важнейшим критерием для перевода спортсменов на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

Контроль теоретической подготовленности

Теоретическая подготовленность спортсменов оценивается тренером-преподавателем путем специально организованных опросов, затрагивающих те темы, которые ранее обсуждались в процессе учебно-тренировочных занятий (включая темы, связанные с антидопинговой профилактикой).

Врачебно-педагогический контроль осуществляется медперсоналом, непосредственно тренерами-преподавателями. Основным содержанием такого контроля являются: повседневные наблюдения за состоянием спортсмена; переносимость им тренировочных нагрузок; принятие оперативных мер по коррекции физических упражнений и восстановительных мероприятий с целью оптимального воздействия на организм каждого спортсмена.

Во время врачебно-педагогического контроля производится оценка по следующим разделам: состояние здоровья; функциональное состояние организма и соответствие его этапу подготовки; комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов; организация и методические указания по проведению тестирования; степень переносимости больших тренировочных и соревновательных нагрузок.

Врачебный контроль служит для получения информации о состоянии здоровья, функциональных возможностях, индивидуальных особенностях спортсмена и осуществляется путем регулярного медицинского обследования спортсмена. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительного выполнения рекомендаций врача.

Врачебный контроль спортсмена осуществляется не реже 2-х раз в год. Обследования проводятся врачами спортивной медицины, специалистами функциональной диагностики. Все это позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности

спортсмена. В процессе многолетней подготовки углубленные медицинские обследования позволяют следить за динамикой этих показателей, а текущие обследования - контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок и своевременно принимать необходимые лечебно-профилактические меры.

Психологический контроль – это специальная ориентация и использование методов психологии для оценки тех психических явлений (качеств) спортсменов или спортивных групп, от которых зависит успех спортивной деятельности. В данном случае имеется в виду использование методов психологии для распознавания возможностей спортсмена вообще при занятии данным видом спорта (проблема отбора), в конкретном тренировочном цикле, занятии или соревнованиях.

Психологический контроль осуществляется медицинским персоналом и непосредственными тренерами-преподавателями и включает в себя следующее: повседневные наблюдения за состоянием взаимоотношений в группе спортсменов; наблюдения за индивидуальным состоянием каждого спортсмена; систематические общения со спортсменами, их родителями (законными представителями); проведение профилактических бесед.

Психологический контроль дает возможность составить психологический портрет спортсмена и выработать программу психологической коррекции поведения. В ходе психологического контроля могут широко использоваться общепринятые тесты психодиагностики. Психодиагностика и оценка уровня проявления психических качеств и черт личности спортсмена – его «психологическая характеристика». Если в «психологическом паспорте избранного вида спорта» решаются задачи: - «что надо иметь для достижений высоких спортивных результатов», то в психологической характеристике спортсмена – «какие качества психики и черты личности» у него проявляются в процессе спортивной деятельности.

Биохимический контроль предполагает проведение углубленных и текущих медицинских осмотров спортсменов, анализ результатов этих осмотров с результативностью повседневной тренировочной деятельностью; принятие необходимых мер врачебного воздействия в случаях обнаружения патологий и пограничных состояний. При адаптации организма к физическим нагрузкам, перетренировке, а также при патологических состояниях в организме изменяется обмен веществ, что приводит к появлению в различных тканях и биологических жидкостях отдельных метаболитов (продуктов обмена веществ), которые отражают функциональные изменения и могут служить биохимическими тестами либо показателями их характеристики. Поэтому в спорте наряду с медицинским, педагогическим, психологическим и физиологическим контролем используется биохимический контроль за функциональным состоянием спортсмена.

В практике спорта высших достижений обычно проводятся комплексные научные обследования спортсменов, дающие полную и объективную информацию о функциональном состоянии отдельных систем и всего организма, о его готовности выполнять физические нагрузки. Такой контроль на уровне спортивных сборных команд страны осуществляют комплексные научные группы (КНГ), в состав которых входит несколько специалистов: биохимик, физиолог, психолог, врач, тренер-преподаватель. В годичном тренировочном цикле подготовки

квалифицированных спортсменов выделяют разные виды биохимического контроля:
- текущие обследования (ТО), проводимые повседневно в соответствии с планом подготовки;
- этапные комплексные обследования (ЭКО), проводимые 3-4 раза в год;
- углубленные комплексные обследования (УКО), проводимые 2 раза в год;
- обследование соревновательной деятельности (ОСД).

При организации и проведении биохимического обследования особое внимание уделяется выбору тестирующих биохимических показателей. Они должны быть надежными либо воспроизводимыми, повторяющимися при многократном контрольном обследовании, информативными, отражающими сущность изучаемого процесса, а также валидными либо взаимосвязанными со спортивными результатами.

Медико-биологический контроль является неотъемлемой частью системы общего контроля и проводится в форме врачебно-педагогических наблюдений, углубленного (текущего) медицинского осмотра, непосредственных осмотров перед допуском к соревнованиям. Результаты медико-биологического контроля учитываются при зачислении спортсменов в МБУ ДО «СШ Олимп», переводе их на очередной этап спортивной подготовки.

3.2. По ***итогам освоения Программы*** лицу, проходящему спортивную подготовку необходимо соответствовать решению следующих задач:

3.2.1 ***На этапе начальной подготовки:***
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

3.2.2. ***На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***
-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
-изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
-изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
-овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
-изучить антидопинговые правила;
-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
-получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.2.3. ***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

-повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
-приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
-овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
-выполнить план индивидуальной подготовки;
-закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
-соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
-демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года (*Приказ Минспорта России* ***19.12.2022 №1255*** *«Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрировано 16.03.2023 рег. № 72601)*);
-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
-получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.2.4. ***На этапе высшего спортивного мастерства:***

-совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
-соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
-выполнить план индивидуальной подготовки;
-знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
-ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
-принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
-показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года (*Приказ Минспорта России* ***19.12.2022 №1255*** *«Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрировано 16.03.2023 рег. № 72601)*);

-достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
-демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.3.Оценка результатов освоения Программы

Программа сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО «СШ «Олимп», на основе **комплексов контрольных упражнений, перечня тестов** и (или) вопросов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации (п.3.4 Программы). Оценочный материал представлен ***контрольными и контрольно-переводными нормативами*** (испытаниями) по виду спортивной подготовки по этапам спортивной подготовки.

Требования к результатам прохождения Программы спортивной подготовки ***на этапе начальной подготовки***

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- укрепление здоровья.

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бокс»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

на этапе совершенствования спортивного мастерства

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

на этапе высшего спортивного мастерства на:

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Реализация Программы на каждом этапе спортивной подготовки дополнительно достигается ***выполнением*** каждым спортсменом ***сводных критериев*** для каждого этапа, включающих:

- *возраст спортсмена;*
- *количество участий в спортивных соревнованиях, результативность участия в спортивных соревнованиях;*
- *ежегодное выполнение (подтверждение) норм и требований спортивных разрядов и*
званий;
- *результаты врачебно-педагогического контроля.*

Эти критерии отражаются в журналах учета учебно-тренировочных занятий, индивидуальных планах спортивной подготовки спортсменов, протоколах соревнований, результатах диспансеризации, локальных нормативных актах СШ «Олимп» и других. При комплексной оценке освоения спортсменом Программы могут учитываться:
- обоснованные рекомендации личного тренера-преподавателя;
- решение педагогического совета СШ «Олимп» по виду спорта «бокс».

Общие критерии перевода спортсменов на очередной этап спортивной подготовки могут быть отражены в локальном нормативном акте СШ «Олимп», методических рекомендациях вышестоящих органов управления.

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

Данный раздел Программы сформирован в соответствии с приложением № 6-9 к ФССП**.** Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на **этап начальной подготовки** по виду спорта «бокс» представлены в таблице 7.

Таблица 7

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		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки **для возрастной группы 9-10 лет**						
1.1	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки **для возрастной группы 11-12 лет**						

2.1	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			8,20	8,55	8,05	8,29
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5	Подтягивание из виса 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 3х10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на **учебно-тренировочный этап** (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс» представлены в таблице 8.

Таблица 8

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
1. Нормативы общей физической подготовки для **возрастной группы 12 лет**				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16

2. Нормативы общей физической подготовки для **возрастной группы 13-15 лет**				
2.1	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для **возрастной группы 16-17 лет**				
3.1	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,20
3.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Челночный бег 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0

4.2	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с.	количество раз	не менее	
			26	23
4.3	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс» представлены в таблице 9.

Таблица 9

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для **возрастной группы 14-15 лет**				
1.1	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для **возрастной группы 16-17 лет**				
2.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50

2.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
2.11	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
2.12	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.13	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
3. Нормативы общей физической подготовки для **возрастной группы 18 лет и старше**				
3.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-

4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1	Челночный бег 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивания верх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с).	количество раз	не менее	
			26	24
4.5	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин).	количество раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1	Спортивное звание «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс» представлены в таблице 10.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА по виду спорта «бокс»

№ п/п	**Упражнения**	**Единица измерения**	**Норматив**	
			юноши	**девушки**
1. Нормативы общей физической подготовки для **возрастной группы 16-17 лет**				
1.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,4
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30

1.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
1.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
1.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
2. Нормативы общей физической подготовки для **возрастной группы 18 лет и старше**				
2.1	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
2.3	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	8,2
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
2.10	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
2.11	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
2.12	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
2.13	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1	Челночный бег 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивания верх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с).	количество раз	не менее	
			32	30
3.5	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин).	количество раз	не менее	
			321	315
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1	Спортивное звание «мастера спорта России»			

По решению педагогического совета СШ «Олимп», рекомендации тренера-преподавателя могут использоваться ***дополнительные упражнения технической программы*** для тестирования спортсменов и установления рейтинга каждого из них при принятии решения о зачислении (переводе) на соответствующий этап спортивной подготовки (таблицы 11, 12).

Техническая программа для этапов спортивной подготовки (нормативные и модельные характеристики спортивной подготовки боксеров)

Таблица 11

Нормативы специальной технической подготовки (учебно-тренировочный этап)

Тест / год обучения	**1 год**	**2 год**	**3 год**	**4 год**	**5 год**	**Примечание**
	Количество ударов, технических действий					
15 секундный тест	65 66 65	68 71 70	65 63 61	68 66 64	70 68 65	1 2 3
3-х минутный тест «бой с тенью» - количество ударов	290 285 270	295 290 280	300 295 290	310 300 295	315 305 300	1 2 3
Удары шагая вперед - 15 секунд	30 25 20	40 35 30	50 45 40	55 50 45	60 55 50	1 2 3
Удары шагая назад – 15 секунд	20 15 10	25 20 15	30 25 20	35 30 25	40 35 30	1 2 3

Таблица 12

Техническая программа для этапов подготовки совершенствование спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (нормативные и модельные характеристики спортивной подготовки боксеров)

Тест / год обучения	ССМ	ВСМ	Примечание
15 секундный тест	72 70 68	74 72 70	1 2 3
3-х минутный тест «бой с тенью» - количество ударов	320 315 305	325 320 310	1 2 3
Плотность боя - количество ударов по боксерскому мешку за 3 мин.	330 325 320	335 330 325	1 2 3
Удары шагая вперед - 15 секунд	62 60 57	65 63 60	1 2 3
Удары шагая назад – 15 секунд	43 40 35	45 42 40	1 2 3

1 – модельный ряд

2 – выше нормы

3- нормативные характеристики

Тестирование спортсменов осуществляется непосредственным тренером-преподавателем. Для тестирования спортсменов могут создаваться комиссии из числа заведующих отделениями, инструкторов-методистов, старших тренеров-преподавателей, медицинских работников. Тестирование проводится в дни и время по рекомендации непосредственного тренера-преподавателя в виде группового занятия или комплексного занятия с привлечением нескольких спортивных групп одновременно. Контрольные ведомости сдачи нормативов готовятся непосредственными тренерами-преподавателями, подписываются ими (членами комиссии) и хранятся в СШ «Олимп» в течение срока, установленного номенклатурой дел по хранению архивных документов.

Для зачисления в МБУ ДО «СШ «Олимп» (перевода на очередной этап спортивной подготовки) спортсмен должен выполнить **минимальные требования по контрольным нормативам** в объеме **не менее 80% от общего количества**, указанного в разделе 3 «Система контроля» настоящей Программы.

При выполнении всеми спортсменами-претендентами на зачисление (перевод) 100% минимальных требований нормативов и ограниченном количестве вакантных мест для зачисления в МБУ ДО «СШ «Олимп» проводится **рейтинговый отбор** спортсменов-претендентов. В этом случае *преимущественным правом зачисления* (перевода) спортсмена пользуются те из них, кто имеет **наилучшие относительные совокупные результаты по всем рассматриваемым нормативам**.

При равенстве этого показателя могут быть проведены **повторные тестирования** или определены дополнительные упражнения по рекомендации непосредственного тренера-преподавателя, педагогического совета МБУ ДО «СШ «Олимп».

Для определения подготовленности спортсмена и его функционального состояния используются медико-биологические обследования. Их основная цель - положительное влияние спорта на состояние здоровья, физическое развитие и подготовленность спортсменов. Для этого проводятся углубленные медицинские обследования: предварительное - при поступлении в МБУ ДО «СШ «Олимп» и периодические (этапный контроль) – не менее одного раза в год (этапы НП и УТЭ), систематические (по планам врачебно-физкультурного диспансера) для этапов ССМ и ВСМ.

Для зачисления в МБУ ДО «СШ «Олимп» все претенденты должны представить результаты обследования во врачебно-физкультурном диспансере, для групп начальной подготовки – предоставление медицинского заключения с установленной группой здоровья по результатам профилактического медицинского осмотра (выписка из амбулаторной карты из поликлиники по месту жительства или другой уполномоченной медицинской организации). Решение о возможности зачисления и продолжения тренировок в МБУ ДО «СШ «Олимп» по медицинским показаниям принимает врач спортивной медицины.

Медико-биологические обследования спортсменов МБУ ДО «СШ «Олимп» – членов спортивных сборных команд могут быть организованы и проведены руководителями соответствующих спортивных сборных команд. Результаты таких обследований предоставляются врачу МБУ ДО «СШ «Олимп» непосредственным тренером-преподавателем или спортсменом.

Дополнительные медико-биологические обследования спортсменов МБУ ДО «СШ «Олимп» могут быть организованы в следующих основных случаях: личное обращение спортсмена (его родителей или законных представителей) или тренера-

преподавателя; необходимость получения медицинского заключения после травм и заболеваний спортсмена; в других случаях, не противоречащих действующему законодательству.

3.5 Уровни спортивной квалификации обучающихся

Данный раздел Программы сформирован в соответствии с приложением № 6 -9 к ФССП**.** Уровни спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки по виду спорта «бокс» и представлен в таблице 13.

Таблица 13

Уровни спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки

№ п/п	Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Уровень спортивной квалификации
1	Этап начальной подготовки	2-3	-
2	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
		Свыше трех лет	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
3	Этап совершенствования спортивного мастерства	Не ограничивается	Спортивное звание «кандидат в мастера спорта»
4	Этап высшего спортивного мастерства	Не ограничивается	Спортивное звание «мастера спорта России»

IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс»

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

Описание учебно-тренировочного процесса по этапам спортивной подготовки

Общие рекомендации по проведению учебно-тренировочных занятий

Учебно-тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме.

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 так же на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимся). Проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
-непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности (*п. 3.8. Приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022, регистрационный №69795*).

После проведения общей разминки необходимо выделить время (до 10 мин) на индивидуальную разминку, где применяют специальные упражнения, задача которых – подготовка к выполнению упражнений в основной части занятия. В основной части занятия изучают и совершенствуют технику упражнений. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка. Физические упражнения из разделов общей физической подготовки и специальной физической подготовки проводят, как правило, в конце учебно-тренировочных занятий. Эти физические упражнения направлены на развитие и совершенствование необходимых специальных двигательных качеств (координацию движений, ориентацию в пространстве, чувство баланса, гибкости, быстроты) и носят конкретно направленный характер. При этом учитывают индивидуальные особенности спортсменов.

Учебно-тренировочные занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов. Большинство физических упражнений легкой атлетики, гимнастики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части занятия.

Организационно-методические указания по проведению учебно-тренировочного процесса

Все занятия состоят из 3-х частей - подготовительной (или разминки), основной и заключительной. В подготовительной части решаются две задачи: разогревания и подведения к решению основной части занятия.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит детей в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и преподавателем.

Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части урока. Для содержания первой части урока характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие.

Главная задача этой части занятия - четкая организация детей, приобретение ими навыков коллективного действия; эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в один урок включать много строевых упражнений и нельзя давать все время одни и те же движения.

Основная часть. Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида бокс. Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести детей в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания. В процессе освоения программы спортивной подготовки предусмотрено ознакомление с правилами соревновательной подготовки, новейшими разработками научно-практического характера, современными требованиями и методами организации тренировочного процесса, разработки современных технологий и условий повышения результатов в боксе, воспитания и развития навыков и опыта соревновательной подготовки юных спортсменов для обеспечения успешной спортивной специализации. Увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с имеющимися условиями и задачами этапов подготовки, определяет поиск организационных решений эффективности тренировочного процесса, качество которого соотносится с достижением спортивного результата. Ведущим положением в определении величины тренировочных нагрузок является соблюдение биологических особенностей и возрастных норм юных спортсменов.

Особенности годичного цикла подготовки по этапам обучения

Подготовка боксеров на 1, 2 годах обучения имеет одноцикловое планирование. Начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше 2 лет в течение года строится на основе двух, трех и более макроциклов. В соответствии с закономерностями становления и утраты спортивной формы в макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В подготовительном периоде тренировка боксеров строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Такие упражнения по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных.

Используются разнообразные вспомогательные и специально-подготовительные упражнения. На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм боксера.

Подготовительный период делится на два этапа, общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных. Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе. Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой вне ринга: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники.

Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта: 1) Усовершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей; 2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой

подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.
Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.
Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.
Основная задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях.
В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения вне ринга, которые редко применялись в течение годичного цикла (эстафеты с применением неспортивных способов боксирования и т.п.), со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года. На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, отвечающих требованиям соревновательной деятельности. Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований. Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства распределение объема средств в годичном цикле подготовки подчинено индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно.
Разделение годичного цикла на периоды и этапы, его направленность на высшую подготовленность занимающихся к главным соревнованиям имеет смысл лишь для спортсменов, планирующих свое участие в детских официальных турнирах года.

Однако оно становится необходимым для претендующих на отбор в составы территориальных и клубных сборных команд. Возникают подобные потребности обычно у квалифицированных спортсменов начиная с возраста 15-16 лет при стаже занятий 4-5 лет. Планируя их подготовку, необходимо разделить годичный цикл на два-три макроцикла (периода):

- базовый (подготовительный) период, направленный на двигательное и технико-тактическое совершенствование;
- формирующий (соревновательный) период, направленный на достижение оптимального уровня тренированности перед главным соревнованием сезона;
- после-соревновательный (переходный) период, направленный на реабилитацию и повышение технико-тактического и двигательного потенциала.

Базовый период (продолжительность сентябрь-январь) может состоять из нескольких этапов:

- обще-подготовительного (1,5-2 месяца);
- контрольно-подготовительного (1-1,5 месяца);
- интегральной подготовки (1 месяц);

Обще-подготовительный этап характеризуется плавным повышением объемов нагрузок на функциональные системы, переходом от общефизических средств к приоритетным средствам для развития двигательных и психических качеств спортсменов. Технико-тактическое совершенствование направляется на улучшение состава действий и освоение основного программного материала, предназначенного для возрастного этапа.

Контрольно-подготовительный этап чаще всего совпадает с проведением серии соревнований, в связи с чем содержание специальных тренировок и построение микроциклов ориентируется на участие в разномасштабных турнирах. Состав действий и тактические компоненты их применение становятся предметом углубленного анализа. Формирующий период (включающий февраль – апрель) состоит из восстановительного (0,5-1 месяц) и соревновательного (2-2,5 месяца) этапов. Итогом подготовки является обычно участие в первенствах и юниоров (чаще всего в конце февраля или начале марта), а для сильнейших спортсменов затем и мероприятия по завершению отбора к межрегиональным и международным соревнованиям. Соревновательный этап отличается значительной интенсивностью боевой практики и индивидуальных уроков, прежде всего их тактическим содержанием. Средства физической подготовки в больше мере используются с целью психической реабилитации занимающихся, их переключения на другую деятельность при некотором снижении общих объемов нагрузки.

Период послесоревновательной реабилитации и повышения технико-тактического потенциала по содержанию имеет существенные особенности для спортсменов с различным уровнем соревновательных достижений. В частности, юниоры 18-19 лет (как исключение 16-17 лет), попавшие в составы различных спортивных сборных команд, продолжают в мае-июне специальные тренировки и участвуют в соревнованиях международного и всероссийского календаря спортивных мероприятий. Разделение годичного цикла на периоды и этапы во многом носит условный характер, так как для каждого из них определена лишь основная педагогическая направленность подготовки.

При этом тренировки, как правило, являются разнообразными по используемым средствам и решаемым в них задачам. Исключение составляют лишь первые

несколько занятий годичного цикла, а также их содержание в переходном периоде из-за их направленности на физическую подготовку.
Рациональное распределение соревнований в годичном цикле является основой управления процессом тренировки к главному соревнованию, позволяет ускорить адаптацию организма к нагрузкам и повысить уровень технико-тактической подготовленности.
Учитывая необходимость участия квалифицированных спортсменов в 9-10 соревнованиях в год ведущее место в тренировке занимают:
- усовершенствование состава действий и тактических компонентов их подготовки и применение в поединках,
- специализация проявлений двигательных и психических особенностей спортсменов,
- индивидуализация технико-тактической подготовленности.
Годичный цикл состоит из повторяющихся недельных циклов, заканчивающихся соревнованиями с высоким уровнем значимости планируемых результатов. Количество и содержание недельных циклов при этом лимитируется продолжительностью тренировки и расположением основных соревнований по периодам и этапам годичного цикла. По своему построению недельные циклы могут быть втягивающими, ударными, подводящими.
Выделяется три разновидности недельных циклов: предсоревновательный; соревновательный; после-соревновательный.
Предсоревновательный недельный цикл обычно направлен на повышение или снижение нагрузки. Так, при наличии резервов повышения уровня функциональной подготовленности целесообразны большие тренировочные нагрузки, позволяющие поддерживать достигнутую тренированность.
Соревновательный недельный цикл строится с учетом режима предстоящих поединков. В свободные дни спортсмены успешно используют индивидуальные уроки, самостоятельные и парные упражнения. Однако содержание тренировочных занятий в соревновательном микроцикле может корректироваться, например, при чрезмерном или недостаточном эмоциональном возбуждении спортсмена. Тогда изменения имеют регулирующую направленность.
После-соревновательный недельный цикл может иметь разгрузочную, восстановительную или поддерживающую направленность. Она зависит от характера соревнований, их места в годичном цикле и результатов спортсменов, сроков следующих соревнований и др.
Таким образом, соревнования являются главным ориентиром и одновременно самостоятельным средством управления тренировкой квалифицированных спортсменов. Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: **микроциклы, мезоциклы и макроциклы.**
Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю (7 дней).
В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов: развивающий физический (РФ); развивающий технический (РТ); контрольный (К); подводящий (П); соревновательный (С) и восстановительный (В). Следует

отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям (таблица 14).

Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых). Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности. **Мезоцикл** - это структура средних циклов тренировки, включающих относительно законченный по воздействию ряд микроциклов.

В практике средний цикл тренировки содержит от 2-х до 6-ти микроциклов. Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки. Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

Макроцикл тренировки предполагает три последовательных фазы - приобретения, сохранения (относительной стабилизации) и некоторой утраты спортивной формы. Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В боксе следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований. На этапах НП периодизация учебного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

Таблица 14

Условные обозначения микроциклов

Направленность микроциклов	Код микроцикла
Базовый - функционально - техническая направленность	РФ
	РФ
Специальный - техническая направленность, повышение интенсивности	РТ
	РТ
Модельный - модель соревновательной нагрузки	К
Подводящий - выведение на пик спортивной формы	П
Соревновательный	С
Переходный - восстановление после соревновательных нагрузок	В

На этих этапах начальной подготовки важное значение имеют занятия по 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 тренировке двигательных действий позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный,

соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2го этапа подготовки главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов 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 пробные, 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.

На этапе ССМ процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма спортсменов к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, максимально отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований. Обобщая многочисленные данные, можно отметить следующие особенности сенситивных периодов, имеющих значение для занятий боксом.

Ростовесовые показатели. Наибольший прирост прослеживается у детей в годы полового созревания. У мальчиков период бурного созревания этих показателей начинается с 12 до 15 лет. К 16 годам организм с точки зрения костного скелета считается сформированным. При этом, как уже отмечалось выше, слишком высокие нагрузки сдерживают рост трубчатых костей.

Сила. Естественный рост силы мышц незначителен до 11-12 лет. С началом полового созревания (с 12 до 14 лет) темпы ее роста заметно увеличиваются. Наиболее интенсивное развитие силы имеет место в 14-17 лет.

Быстрота. Развитие быстроты наблюдается с 7 до 20 лет. Наиболее интенсивные темпы естественного роста этого качества происходят от 9 до 11 лет, и в момент полового созревания от 14 до 15 лет и позже.

Скоростно-силовые качества. Наибольший прирост приходится на возраст от 10-12 до 13-14 лет. После этого возраста рост этих качеств продолжается в основном под влиянием целенаправленной тренировки. Выносливость. Аэробные возможности организма и, в частности, аэробная мощность, характеризуемая показателем максимального потребления кислорода (МПК), увеличиваются с возрастом. Наиболее интенсивно увеличиваются показатели аэробной мощности в период полового созревания (14-15 лет) и замедляются только после 18 лет. При этом относительный показатель МПК (мл/мин/кг) почти не изменяется в возрасте от 10 до 17 лет. 45 Анаэробно- гликолитические возможности имеют тенденцию к незначительному росту до 12-13 лет и к более значительному росту после 16 лет, т.е. в период достижения биологической зрелости. В связи с этим дети гораздо легче переносят соревнования в беге на 3000 м, нежели на 200-300 м. Креатинфосфатный энергетический механизм наиболее интенсивно развивается по достижении биологической зрелости в возрасте 16-18 лет.
Гибкость. Рост этого качества интенсивно увеличивается в возрасте от 6 до 10 лет. Максимальный скачок в развитии этого качества приходится на 10 лет. В последующие годы гибкость развивается в основном под влиянием специальной тренировки. Координационные способности развиваются наиболее интенсивно с 9-10 до 11- 12 лет. Следует иметь в виду, что сенситивные периоды у детей имеют значительные индивидуальные колебания, связанные с наступлением биологической зрелости. С учетом этих особенностей следует определять преимущественную направленность тренировочного процесса по годам обучения.

Соблюдение техники безопасности

1. Общие правила безопасности.
1.1 К тренировочным занятиям по боксу допускаются обучающиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом и проинструктированными в объеме настоящей инструкции.
1.2. Занятия по боксу должны проводиться в спортивных залах, спортсооружениях, имеющие ровный нескользкий пол, прямое естественное освещение или комбинированное освещение не менее 20 лк. При боях над рингом обязательно должно быть дополнительное освещение. Пол спортзала должен быть вымыт и просушен, помещение зала проветрено. Оптимальная температура в спортзале +18 С, во время занятий спортзал должен проветриваться или должны быть включены исправно работающие кондиционеры.
1.3. Одновременно в спортзале может находиться группа не более 25 человек.
1.4. К тренировочным боям допускаются участники, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие основные приемы защиты и правильного нанесения ударов, применяемых в боксе.
1.5 Новички отрабатывают правильные приемы бокса на снарядах и спортинвентаре, под руководством тренера-преподавателя.
1.6. Применение защитных боксерских шлемов при тренировочных боях у боксеров обязательно.
1.7. Тренер-преподаватель и участники занятий должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении занятий по боксу. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.
2. Требования безопасности перед началом занятий.

2.1. Занимающийся должен переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.
2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других занимающихся (часы, висячие сережки и т.д.)
2.3. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы.
2.4. Не отсутствовать на тренировках без уважительной причины, при отсутствии на тренировке необходимо до тренировки предупредить тренера, причины отсутствия должны быть переданы в письменной форме (справка от врача).
2.5. Ученики, которые должны покинуть тренировку раньше, чем обычно, должны информировать тренера перед началом тренировки.
3. Требования безопасности во время занятий.
3.1. Заходить в зал, брать спортинвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя или инструктора-методиста.
3.2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.
3.3. Пользоваться только исправным оборудованием.
3.4. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя или Инструктора-методиста.
3.5. Знать и соблюдать правила бокса и правила клуба бокса.
3.6. Под наблюдением тренера-преподавателя положить оборудование и инвентарь так, чтобы он не раскатывался по залу, и его легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будут использоваться на тренировке.
3.7. Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.
3.8. При выполнении бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего;
3.9. Выполнять упражнения с предметами (набивные мячи, грифы) внимательно, осторожно, соблюдая дистанцию, интервал.
3.10. Использовать оборудование и спортивный инвентарь только по их прямому назначению, применяя правила приема показанные тренером-преподавателем.
3.11.В упражнения с гирей, другими тяжелыми снарядами выполнять упражнения только в
присутствии тренера.
3.12 Следить за гигиеной и внешним видом. Внешность должна быть опрятной, прическа аккуратной (у девочек волосы должны быть собраны, не допускается наличие заколок и других металлических предметов).
3.13.Постоянно содержать ногти на пальцах рук и ног в порядке.
3.14.Сохранять чистоту в спортивном зале.
3.15.Во время тренировки категорически запрещается громко разговаривать, шутить, смеяться.
3.16.Не употреблять в спортивном зале еду, жевательные резинки.
3.17.Вести себя спокойно и сохранять терпение на протяжении всей тренировки.
3.18.Не практиковать спарринги и другие технические приемы в парах без тренера-преподавателя.
3.19.С уважением относиться друг к другу.
3.20.Никогда не использовать в спортивном зале бранные слова или замечания, унижающие чье-либо достоинство.

3.21.Никогда не спорить с тренером-преподавателем, инструктором-методистом.
3.22.Внимательно следить за инструкциями и распоряжениями тренера-преподавателя.
3.23.Во время занятий реагировать на команды и отвечать на вопросы быстро, без колебаний и промедления.
3.24.Всегда демонстрировать энтузиазм и желание заниматься.
3.25.При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя или инструктора-методиста.
3.26.Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя и/или инструктора-методиста.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки по виду спорта «бокс» представлены в таблице 15 соответственно.

Таблица 15.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по этапам спортивной подготовки по виду спорта «БОКС»

№ п/п	Наименование этапа	Сроки реализации	Программный материал
1	**Этап начальной подготовки**	**До года**	• Изучение индивидуальной боевой стойки и передвижений • Изучение прямых ударов в голову и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Комбинирование прямых ударов в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Изучение ударов снизу в голову и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Совершенствование смены боевой стойки из левосторонней в правостороннюю и наоборот • Совершенствование прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них • Совершенствование способа ведения боя на дальней и средней дистанциях. Комбинирование прямых.

2		**Свыше года**	• Изучение ударов снизу по туловищу и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Комбинирование ударов снизу в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Изучение боковых ударов в голову и защита от них + Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Изучение боковых ударов в туловище и защита от них +Контратак а (ответная + выход) (встречная + развитие) • Комбинирование ударов сбоку в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Совершенствование способа ведения боя на дальние и средние дистанции прямыми ударами в голову и туловище • Совершенствование ударов снизу по туловищу и в голову с правосторонней и левосторонней стойки • Совершенствование комбинированных ударов снизу в голову и туловище • Совершенствование боковых ударов в голову и туловище с правосторонней и левосторонней стойки • Совершенствование комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтальной стойке

3	**Учебно-тренировочный этап спортивной специализации**	**До трех лет**	Изучение индивидуальной смены боевой стойки боксера из левосторонней в правостороннюю и наоборот Изучение прямых ударов в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратак а (ответная + выход) (встречная + развитие) Изучение прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях Комбинирование прямых ударов в голову и туловище из правосторонней и левосторонней стоек и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) Способ ведения боя на дальней и средней дистанция х прямыми ударами в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) Совершенствование индивидуальной боевой стойки. Совершенствование смены боевой стойки из левосторонней в правостороннюю Совершенствование прямых ударов в туловище из правосторонней в левостороннюю стойки Совершенствование способа ведения боя на дальней и средней дистанциях

4	**Учебно-тренировочный этап (спортивной специализации)**	**Свыше трех лет**	• Изучение ударов снизу по туловищу и в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Изучение комбинированных ударов снизу в голову и туловище во фронтально й стойке и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Изучение боковых ударов в голову и туловище с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Изучение комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтально й стойке и защита от них + Контратака (ответная + выход) • Способ ведения боя на средней и ближней дистанциях Комбинирование ударов снизу и сбоку в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Совершенствование способа ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми • Совершенствование ударов снизу по туловищу и в голову • Совершенствование комбинированных ударов снизу в голову и туловище • Совершенствование боковых ударов в голову и туловище • Совершенствование комбинированных ударов сбоку в голову

5	**Этап совершенствования спортивного мастерства**		• Совершенствование индивидуальной боевой стойки и передвижений • Совершенствование прямых ударов в голову и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Совершенствование прямых ударов в туловище и защита от них + Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Комбинирование прямых ударов в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Совершенствование ударов снизу в голову и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Совершенствование ударов снизу по туловищу и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Комбинирование ударов снизу в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Совершенствование боковых ударов в голову и защита от них + Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Совершенствование боковых ударов в туловище и защита от них +Контратак а (ответная + выход) (встречная + развитие) • Комбинирование ударов сбоку в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)

6	**Этап высшего спортивного мастерства**		• Совершенствование индивидуальной смены боевой стойки боксера из левосторонней в правостороннюю и наоборот • Совершенствование прямых ударов в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Совершенствование прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях Комбинирование прямых ударов в голову и туловище из правосторонне й и левосторонней стоек и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Совершенствование ударов снизу по туловищу и в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Совершенствование комбинированных ударов снизу в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Совершенствование боковых ударов в голову и туловище с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие) • Совершенствование комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них + Контратака (ответная + выход) • Способ ведения боя на средней и ближней дистанциях Комбинирование ударов снизу и сбоку в голову и туловище и защита от них +Контратака (ответная + выход) (встречная + развитие)

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по этапам спортивной подготовки, включающий темы по теоретической подготовке по виду спорта «бокс» представлен в ***Приложении 6 Программы.***

В содержание теоретической подготовки входят следующие темы:

1. Безопасность на учебно-тренировочных занятиях бокс.
2. Зарождение и история развития вида спорта «бокс».
3. Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.
4. Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.
5. Предотвращение допинга в спорте.
6. Закаливание организма.
7. Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом.
8. Правила соревнований по боксу. Значение спортивных соревнований для популяризации вида спорта.
9. Судейство соревнований. Судейская бригада: главный судья соревнований, судья в ринге, судья боковой, секретарь, хронометрист, информатор. Знакомство с основными правилами бокса. Допуск участников к соревнованиям. Возрастные и разрядные деления участников, весовые категории, порядок взвешивания. Заявка, врачебно- контрольная заявка, личные документы участника.
10. Общая характеристика спортивной подготовки. Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.
11. Технико-тактическая подготовка. Понятие о технике и технической подготовке.
12. Физическая подготовка. Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах.
13. Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте. Травматизм в боксе.
14. Сведения о строении и функциях организма человека.
15. Нагрузка и отдых как взаимосвязанные компоненты процесса тренировки Характеристика нагрузки в боксе.
16. Нравственные и волевые качества спортсмена.
17. Организационно-методические основы систематизации и унификации параметров тренировочных соревновательных нагрузок.
18. Факторы надёжности спортивной деятельности.
19. Физиологические основы спортивной тренировки.
20. Основы правильного питания спортсмена.

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

Физическая подготовка (ФП) – повышение функциональных возможностей организма, улучшение двигательных способностей, способствующих более быстрому освоению специальных умений и навыков. Физические (двигательные) качества - это сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость.

Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

1. Всестороннее развитие организма учащегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.
2. Создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).
3. Улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».
4. Устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений. Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных.

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств. Программный материал по ОФП (для всех этапов подготовки).

Основными средствами ОФП являются:

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

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

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений. Упражнения с набивными мячами (медицинболами). Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

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

Бег - наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место. Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

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

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

Строевые упражнения. Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю. *Элементы акробатики*: Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра). *Упражнения с гимнастическими палками*: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра. Упражнения с медицинболами: - броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на формирование правильной осанки. Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника.

Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И. п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

- И. п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
- И. п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и пригибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);
- И. п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носок и прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);
- И. п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги. Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой. Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками – поднимание ног вверх - назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии. Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16- 24 кг. в руках.

Упражнения для развития быстроты. Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся. Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов.

Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе.

Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к

атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пункт болу (одиночных и серийных).

Упражнения для развития выносливости

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более. Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Для развития преимущественно *аэробных возможностей* применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлиненных раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие *анаэробных способностей*, лежащих в основе специальной выносливости боксёров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки). С этой целью применяются следующие упражнения : многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов. Условия среднегорья, отличающиеся пониженным содержанием кислорода, являются благоприятной средой для развития специальной выносливости боксёров.

Упражнения для развития ловкости

Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром. Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух- трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером: выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной»

стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях. Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой уделяется 5-15 мин.

Упражнение для развития гибкости. Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно- связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов. Упражнения для развития равновесия Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений. Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям: 1). Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2). Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям.

Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию.

Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайд степов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений. Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной

гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы. Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

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

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

2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе. 3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок. Основными средствами СФП являются:

- Упражнения с отягощениями,
- Упражнения для боксеров со специальными снарядами,
- Бой с тенью
- Упражнения с отягощениями используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности.

Следует выделить специально-подготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами. Упражнения для боксеров со специальными снарядами Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки. Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них

боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции.
Обычно начинают с одиночных ударов, потом-два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном). Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками - тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.
Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед. Упражнения с пневматической грушей.
Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара. Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу). Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.
Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какого-нибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности. Расслабление мышц. Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если боксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими действиями раскрыться или «гоняется» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции. Когда действия боксера не совершенны, не автоматизированы и боксер физически не подготовлен к длительному ведению боя, то скорость расслабления недостаточная, в результате чего мышца не успевает расслабляться. Чем больше глубина расслабления, тем лучше мышца отдыхает. Автоматизм в чередовании

напряжений и расслаблений при быстро сменяющихся действиях является основным для повышения скорости в нанесении ударов, применении защит, увеличении специальной выносливости, улучшении точности движений, а, следовательно, и овладении навыками более сложных действий.
Тренер-преподаватель должен выяснить причину скованности действий боксера и не сводить ее только к техническим недостаткам, искать их в психологической подготовке и уровне тренированности, чтобы найти соответствующие средства и методические приемы для обучения боксера расслаблять мышцы в процессе действий. Вместе с расслаблением следует добиваться свободы движений.

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

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;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с *приказом Минздрава*
России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238));
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки в соответствии с приложением № 10 к ФССП (таблица № 15 Программы);
- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к ФССП) представлена в таблице № 16 Программы;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица № 15

Обеспечение оборудования и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	штук	5
2	Брусья навесные	штук	1
3	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5	Гири спортивные 16 кг, 24 кг, 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 набивная / насыпная	штук	3
10	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
12	Канат спортивный	штук	1
13	Лапы боксерские	пара	3
14	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15	Мат гимнастический	штук	4
16	Мат-протектор настенный (2х1 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	Мячи набивные (медицинбол) от 1 до 5 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	Платформа гимнастическая	штук	3
33	Ринг боксерский	комплект	1
34	Секундомер механический	штук	2
35	Секундомер электронный	штук	1
36	Скамейка гимнастическая	штук	5
37	Скакалка	штук	15
38	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40	Стенка гимнастическая	штук	2

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			
1	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15
5	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6	Шлем боксерский	штук	30

Таблица № 16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	**Наименование**	**Единица измерения**	**Расчетная единица**	**Этапы спортивной подготовки**							
				Этап начальной подготовки		**Учебно тренировочный этап (этап спортивной специализации)**		**Этап совершенствования спортивного мастерства**		**Этап высшего спортивного мастерства**	
				количество	**Срок эксплуатации (лет)**	**количество**	**Срок эксплуатации (лет)**	**количество**	**Срок эксплуатации (лет)**	**количество**	**Срок эксплуатации (лет)**
1	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	**-**	**-**	**1**	**0,5**	**2**	**0,5**	**2**	**0,5**
2	Обувь для бокса	пар	на обучающегося	**-**	**-**	**1**	**1**	**1**	**1**	**2**	**0,5**
3	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	**-**	**-**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**
4	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	**-**	**-**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**	**1**
5	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	**-**	**-**	**-**	**-**	**1**	**2**	**1**	**1**

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

6.2. Кадровые условия реализации Программы

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

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников СШ «Олимп», осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом **«Тренер-преподаватель»,** утвержденным *приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519*), **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*).

Лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, указанных выше, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации

аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации состава тренеров-преподавателей, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СШ «Олимп» обеспечивается путем повышения квалификации / профессиональной переподготовки состава тренеров-преподавателей Организации в соответствии с тематической необходимостью.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. — М.: ФиС, 1979. — 287 с.
2. Теория и методика бокса: учебник / Под общ. ред. Е. В. Калмыкова. — М.: Физическая культура, 2009. — 272 с.
3. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. – 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.
4. Балыкина-Милушкина, Т.В. Индивидуальность личности боксера как условие самореализации в спорте высших достижений / Т.В Балыкина-Милушкина, Н.Д. Хромов, А.И. Балыкин // Теория и практика физической культуры, 2013. №4. С. 51-54.
5. Бакулев, С.Е. Генеалогические основы прогнозирования успешности соревновательной деятельности единоборцев / С.Е. Бакулев, В.А. Таймазов // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - Санкт-Петербург, 2006. - №19. - С. 7-14.
6. Бондаренко, С.А. Методика регулирования веса боксеров для вхождения в избранную весовую категорию / С.А. Бондаренко // Теория и практика физической культуры. - 2016. - №2. - С. 20.
7. Гавердовский, Ю.К. Обучение спортивным упражнениям. Биомеханика. Методология. Дидактика / Ю.К. Гавердовский. - И. Физкультура и спорт, 2012. - 920 с.
8. Дегтярев, И.П. Тренированность боксеров / И.П. Дегтярев. - Киев: Здоровья, 1985. - 144 с.
9. Дмитриев, Н.А. Совершенствование методики развития физических качеств боксеров-новичков (на примере студентов северо-восточного федерального университета им. М.К. Амосова) / Н.А. Дмитриев, М.С. Пономарева, Ю.Ю. Семенов // Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. - 2015. - №1-2. - С. 68-75
10. Козлов, А.А. Физиологические критерии успешности соревновательной деятельности боксера-профессионала / А.А. Козлов, Ю.А. Поварещенкова // Физическая культура, спорт - наука и практика. - 2015. -№4. - С. 68-72.
11. Корженевский, А.Н. Типовая программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (тренировочный этап, этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства). Методическое пособие. Автор-составитель: Корженевский А.Н., Кургузов Г.В. – М.: ФГБУ ФЦПСР 2021. – 235 с.

Нормативно-правовые условия реализации Программы:

1. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 **№579 «**Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных **дополнительных образовательных программ** спортивной подготовки» (зарегистрирован 05.08.2022 Регистрационный № 69543.
2. Приказ Минспорта России от **22.12.2022 №1355** «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».
3. Приказ Минспорта России от **22.11.2022 №1055** «Об утверждении **федерального стандарта спортивной подготовки** по виду спорта «бокс» (зарегистрирован 20.12.2022 регистрационный № 71714.

4. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 **№ 634 «**Об особенностях организации и осуществления **образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам** спортивной подготовки» (зарегистрирован 26.08.2022, регистрационный №69795);
5. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 **№ 999** «Об утверждении требований к обеспечению **подготовки спортивного резерва** для спортивных сборных команд Российской Федерации (зарегистрирован 05.04.2016, регистрационный № 41679);
6. Приказа Минспорта России от 27.01.2023 г. **№57** «Об утверждении **порядка приема на обучение** по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован 03.03.2023г., регистрационный № 72523).
7. Приказ Минспорта России от 26.08.2022 г. **№ 692** «О признании и включении во **Всероссийский реестр видов спорта** спортивных дисциплин и внесении изменений во
Всероссийский реестр видов спорта»;
8. Профессиональный стандарт «**Тренер-преподаватель»,** утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный №62203);
9. Профессиональный стандарт **«Тренер»,** утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный №54519).
10. Профессиональный стандарт **«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);
11. **Единый квалификационный справочник 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).
12. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 № 1**144н** «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));
13. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 №**464** «Об утверждении Общероссийских **антидопинговых правил**»
14. Приказ Минспорта России от 27.06.2022г. **№541** «О внесении изменений в порядке финансирования за счет средств федерального бюджета физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (в том числе значимых международных тофициальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включенных в **Единый календарный план** межрегиональных, всероссийских и

международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации.
15. Приказ Минспорта России **19.12.2022 №1255** «Об утверждении положения о **Единой всероссийской спортивной классификации**» (зарегистрировано 16.03.2023 рег. № 72601), результаты участия в спортивных соревнованиях.
16. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (зарегистрирован Минюстом России 26.08.2022 , регистрационный № 69795).
17. Федеральный закон от 04.12.2007 N 329-ФЗ (ред. от 02.07.2021) «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);
18. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273 ФЗ (ред. от 02.07.2021) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.09.2021);

Электронный ресурс реализации Программы:

19. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: http://www.minsport.gov.ru
20. Официальный сайт Российского антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: http://www.rusada.ru
21. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства [Электронный ресурс] URL: http://www.wada-ama.org
22. Официальный сайт Олимпийского комитета России [Электронный ресурс] URL: http://www.roc.ru
23. Официальный сайт Международного олимпийского комитета [Электронный ресурс] URL: http://www.olympic.org
24. Официальный сайт федерации бокса Санкт-Петербурга [Электронный ресурс] URL: https://spbboxing.ru/
25. Официальный сайт федерации бокса России (https://rusboxing.ru/)

Приложение № 1

Номер во Всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
15	Бокс	025 000 8611Я	весовая категория 36 кг	025 055 1811 Д
			весовая категория 38 кг	025 004 1811 Д
			весовая категория 38,5 кг	025 001 1811 Ю
			весовая категория 40 кг	025 002 1811 Н
			весовая категория 42 кг	025 057 1811 Н
			весовая категория 44 кг	025 005 1811 Н
			весовая категория 46 кг	025 006 1811 Н
			весовая категория 47,627 кг	025 036 1811 Л
			весовая категория 48 кг	025 007 1811 Я
			весовая категория 48,988 кг	025 037 1811 Л
			весовая категория 49 кг	025 008 1611 А
			весовая категория 50 кг	025 009 1811 С

			весовая категория 50,802 кг	025 038 1811 Л
			весовая категория 51 кг	025 010 1611 Ф
			весовая категория 52 кг	025 011 1611 С
			весовая категория 52,163 кг	025 039 1811 Л
			весовая категория 53,525 кг	025 040 1811 Л
			весовая категория 54 кг	025 041 1811 Л
			весовая категория 55,225 кг	025 013 1611 А
			весовая категория 56 кг	025 014 1611 Я
			весовая категория 57 кг	025 042 1811 Л
			весовая категория 57,153 кг	025 043 1811 Л
			весовая категория 59 кг	025 015 1811 Ю
			весовая категория 60 кг	025 016 1611 Я
			весовая категория 61,235 кг	025 044 1811 Л
			весовая категория 63 кг	025 018 1611 С
			весовая категория 63,5 кг	025 003 1811 А
			весовая категория 63,503 кг	025 045 1811 Л
			весовая категория 64 кг	025 019 1611 Я
			весовая категория 65 кг	025 020 1811 Ю
			весовая категория 66 кг	025 021 1811 С
			весовая категория 66,678 кг	025 046 1811 Л
			весовая категория 67 кг	025 059 1811 А
			весовая категория 68 кг	025 022 1811 Ю
			весовая категория 69 кг	025 023 1611 Я
			весовая категория 69,850 кг	025 047 1811 Л
			весовая категория 70 кг	025 024 1811 С
			весовая категория 71 кг	025 017 1811 А
			весовая категория 72 кг	025 025 1811 Ю
			весовая категория 72,574 кг	025 048 1811 Л
			весовая категория 75 кг	025 026 1611 Я
			весовая категория 76 кг	025 027 1811 Ю
			весовая категория 76,203 кг	025 049 1811 Л
			весовая категория 76+ кг	025 028 1811 Ю
			весовая категория 79,378 кг	025 050 1811 Л
			весовая категория 80 кг	025 029 1811 Ф
			весовая категория 80+ кг	025 030 1811 Н
			весовая категория 81 кг	025 031 1611 Б
			весовая категория 81+ кг	025 032 1811 Б
			весовая категория 86 кг	025 056 1811 А
			весовая категория 90 кг	025 053 1811 Ю
			весовая категория 90+ кг	025 054 1811 Ю
			весовая категория 90,718 кг	025 051 1811 Л
			весовая категория 90,718+ кг	025 052 1811 Л
			весовая категория 92 кг	025 033 1611 А
			весовая категория 92+ кг	025 034 1611 А
			командные соревнования	025 035 1811 Л

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет		
		Недельная нагрузка вчасах					
		4,5-6	6-8	8-14	12-18	16-24	20-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		14		12		4	3
1	Общая физическая подготовка (всего часов)	105-128	131-154	114-160	125-140	125-150	112-149
2	Специальная физическая подготовка (всего часов)	32-44	47-75	109-152	174-177	177-212	274-299
3	Участие в спортивных соревнованиях (всего часов)	-	-	20-29	25-47	37-52	38-50
4	Техническая подготовка (всего часов)	70-94	109-145	213-291	333-365	405-487	375-565
5	Тактическая, теоритическая, психологическая подготовка (всего часов)	28-37	22-29	52-72	150-168	229-275	324-432
6	Инструкторская и судейская практика (всего часов)	-	-	5-7	16-18	21-25	25-33
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (всего часов)	2-9	3-12	10-14	16-18	42-50	100-133
Общее количество часов в год (согласно ФССП)		234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

Примечание: теоретическая и психологическая подготовка реализуется в рамках всех разделов настоящего учебного плана; всего учебный план рассчитан на 52 недели, из них 6 недель – период активного отдыха; п. 6 отрабатывается в структуре групповых занятий и/или за рамками расписания, в т. ч. самостоятельно; недельная нагрузка зависит от структуры каждого месяца и поставленных задач; расчетное общегодовое количество часов складывается из количества часов по

расписанию и спортивных соревнований п. 3; для этапа ССМ могут применяться индивидуальные планы подготовки для каждого обучаемого; этап ВСМ занимается по индивидуальным планам спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Ожидаемый результат: результаты выполнения контрольно-переводных нормативов (упражнений), результаты выполнения норм и требований спортивных разрядов, и званий, в соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией (*Приказ Минспорта России **19.12.2022 №1255** «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации» (зарегистрировано 16.03.2023 рег. № 72601*), результаты участия в спортивных соревнованиях.

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

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 течение года в ходе учебно-тренировочного процесса
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;	
2. Здоровьесбережение			
2.1	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
2.2	Медицинские и медико- биологические мероприятия	- комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов; - мероприятия психологического характера; - систематический контроль состояния здоровья	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и по плану работы

		спортсменов (проведение предварительных и периодических медицинских осмотров, в том числе углубленных медицинских обследований, мониторинг и коррекцию функционального состояния, этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения);	ГВФД
3.Патриотическое воспитание обучающихся			
3.1	Теоритическая подготовка	- беседы, встречи с приглашением именитых спортсменов, тренеров-преподавателей и ветеранов спорта с обучающимися	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса
3.2	Практическая подготовка	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в церемониях открытия (закрытия), награждения на различных мероприятиях;	В течение года в соответствии с календарным планом СШ «Олимп»
4. Развитие творческого мышления			
4.1	Практическая подготовка	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора спортсменов;	В течение года в ходе учебно-тренировочного процесса и по планам проводящих организаций