МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ЛИДЕР» ГОРОДА ИРКУТСКА (МКУ ДО «СШ «ЛИДЕР» Г. ИРКУТСКА)

ПРИНЯТА	УТВЕРЖДАЮ:
на заседании тренерского совета	Директор
МКУ ДО «СШ «Лидер» г. Иркутска	МКУ ДО «СШ «Лидер» г. Иркутска
тренер-преподаватель	
отделения бокса	
_____/_____	_____ Д.А. Эверт
«31» мая 2023 г.	«31» мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 г. № 1055)

Сроки и этапы реализации программы:

- этап начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет.

г. Иркутск
2023 г.

Содержание.

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА …….. 3
II.ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ…….. 4
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……... 4
2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки……... 4
2.3. Виды (формы) обучения, применяющие при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки…… 4
2.4. Годовой учебно-тренировочный план……. 8
2.5. Календарный план воспитательной работы…… 9
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним……. 12
2.7. Планы инструкторской и судейской практики……... 14
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств…….. 15
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ…… 16
3.1. Требования к результатам прохождения Программы…… 16
3.2. Оценка результатов освоения Программы……. 17
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки…….. 18
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»…….. 24
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки…… 24
4.2. Учебно-тематический план……. 31
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ 35
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ 36
6.1. Материально-технические условия реализации Программы…… 36
6.2. Кадровые условия реализации Программы…… 40
6.3. Информационно-методические условия реализации Программы…… 40

I. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в спортивных дисциплинах «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055 (далее – ФССП).

Целью Программы является формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья детей и достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программа предусматривает следующие задачи:

- вовлечение максимального количества детей и подростков в систему спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку;
- формирование навыков в области судейской и инструкторской деятельности в избранном виде спорта;
- формирование теоретических знаний по основам физиологии, лечебной физической культуре, психологии спорта;
- подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд города Иркутска по виду спорта «бокс».

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

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.

Таблица 1

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «бокс»				
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936

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

- Учебно-тренировочные занятия.

Реализуются в трех направлениях – групповые тренировочные занятия, сформированные с учетом избранного вида спорта, возрастных и гендерных особенностей занимающихся; индивидуальные тренировочные занятия, проводимые согласно тренировочным планам с одним или несколькими занимающимися для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях; самостоятельные тренировочные занятия по индивидуальным планам спортивной подготовки.

- Учебно-тренировочные мероприятия.

Направлены на подготовку к спортивным соревнованиям и отражают специальные учебно-тренировочные мероприятия по восстановлению,

медицинскому обследованию, мероприятия в каникулярный период и иные формы работы с занимающимися (см. таблицу 3).

- Спортивные соревнования.

Проходят в трех видах – контрольные, для оценки навыков за спортивный период либо учебный год, отборочные, с целью отбора на спортивные соревнования или на следующий этап спортивной подготовки, основные, соответственно для повышения спортивного мастерства. При направлении обучающихся на спортивные соревнования учитываются следующие требования:

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

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

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

- организация, реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, 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.

Объем соревновательной нагрузки по этапам и годам спортивной подготовки представлен в таблице 4.

- Тренировочные занятия и мероприятия по судейской и инструкторской практике.

Таблица 3

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

	спортивным соревнованиям		
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Таблица 4

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

2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	8	12	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		10		8	
1.	Общая физическая подготовка (час)	137	162	125	125
2.	Специальная физическая подготовка (час)	41	71	119	166
3.	Участие в спортивных соревнованиях (час)	-	-	12	25
4.	Техническая подготовка (час)	91	133	250	291
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (час)	37	42	87	183
6.	Инструкторская и судейская практика (час)	-	-	12	17
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (час)	6	8	19	25
	Общее количество часов в год	312	416	624	832

Годовой учебно-тренировочный план представляет собой часовую нагрузку по предметным областям на всех этапах спортивной подготовки. План составлен в соответствии с объемом дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (приложение №2 ФССП по виду спорта «бокс» от 22 ноября 2022 года № 1055) из следующего расчета недельной нагрузки:

- начальный этап до года/свыше года – 6/8 часов,

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет/свыше трех лет – 12/16 часов,

и средних показателей соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (приложение №5 ФССП по виду спорта «бокс» от 22 ноября 2022 года № 1055).

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

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

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

2.5. Календарный план воспитательной работы.

Таблица 6

№ 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 соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами 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.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, диспуты, встречи, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4.	Развитие творческого мышления		

4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса

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

Таблица 7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
Этап начальной подготовки	«В мире справедливых и чистых результатов» - комплекс мероприятий направленных на знакомство спортсменов этапа начальной подготовки с миром допинга, его влияния на спортивную карьеру спортсмена, здоровье и самочувствие. В комплекс могут входить такие формы работы как теоретические занятия, игры, викторины, веселые старты и эстафеты, родительские собрания.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса	• Теоретические занятия можно проводить в форме антидопинговой викторины или интеллектуальной игры по освещаемой теме. • Веселые старты, спортивные эстафеты должны быть направлены на формирование у занимающихся чувства справедливой и честной победы, проявление оптимальных возможностей организма для достижения наивысшего результата без дополнительных средств. • Родительские собрания необходимы для создания здоровой атмосферы вне спортивного зала, улучшение взаимоотношений и

			взаимопонимания родителей и детей в профессиональной деятельности. • Спортсмены должны быть ознакомлены с лекарственными препаратами, которые озвучены в международном стандарте «Запрещенный список».
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	«Закон чистых результатов» – план мероприятий, основанный на закреплении и совершенствовании знаний спортсменов о вреде допинга в профессиональной деятельности. Мероприятия могут быть реализованы в формате обучения, семинаров, познавательных информативных встреч, игр и т.д.	В соответствии с годовым учебно-тренировочным планом и периодами учебно-тренировочного процесса	• В рамках мероприятий для спортсменов учебно-тренировочного этапа важным мероприятием в закреплении знаний о допинге будет прохождение онлайн обучения на сайте РУСАДА. • Семинары для спортсменов и (или) тренеров-преподавателей можно проводить в дистанционном и очном форматах, с привлечением спортивных профессоров, спортсменов, врачей и иных специалистов, работающих в сфере спортивных результатов. • С целью закрепления материала можно проводить антидопинговые викторины, игры, совместно оформлять информационные уголки и стенды с возможностью проверить знания. • Важно проводить и различные формы тестирования в процессе учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Таблица 8

Этап спортивной подготовки	Виды деятельности	Сроки (период) проведения
Судейская подготовка.		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- работа с правилами соревнований избранного вида спорта; - изучение видеоматериала с анализом действий судейской коллегии; - работа в процессе учебно-тренировочного занятия в роли технического делегата (супервайзера), рефери, судьи, судьи-хронометриста, судьи-информатора, судьи при участниках; - работа помощником официального судьи-информатора или оператором судейской электронной аппаратуры системы подсчета очков на соревновательных мероприятиях локального или местного значения; - прохождение текущего и итогового контроля в области судейской практики.	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
Инструкторская практика.		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	- работа с методическими пособиями и материалами по анатомии и биомеханики упражнений избранного вида спорта в процессе теоретических занятий и самостоятельной работы в каникулярный период; - освоение методов организации учебно-тренировочного занятия: подготовительная, основная и заключительная части; - наблюдение за техникой выполнения упражнений спортсменов, анализ допущенных ошибок, методика их исправления; - работа с инвентарем и спортивным оборудованием; - работа в качестве дежурного учебно-тренировочного занятия (подготовка тренировочной площадки и	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки

	соблюдение чистоты по окончанию занятия).	

План инструкторской и судейской практики составлен в соответствии с учебно-тренировочным планом дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс», ФССП по виду спорта «бокс», правилами избранного вида спорта, методической научной литературой по физическому воспитанию и основам медицинских знаний.

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

Таблица 9

Этапы спортивной подготовки	Год обучения	Виды и формы мероприятий	Период реализации
1. Медицинские мероприятия.			
Начальная подготовка	1	Первичные и повторные медицинские обследования, медико-педагогические наблюдения, санитарно-гигиенический надзор за условиями проведения занятий.	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки
	2		
	3		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	Повторные, дополнительные и углубленные медицинские обследования, врачебно-педагогический контроль, санитарно-гигиенический надзор за условиями проведения занятий и соревнований, медицинское обеспечение спортивных соревнований, врачебно-спортивные консультации.	
	5		
	6		
	7		
	8		
2. Медико-биологические мероприятия (назначаются только врачом).			
Начальная подготовка	1	Спортивный массаж, витаминизация, работа на спортивных медицинских тренажерах.	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и
	2		
	3		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	Витаминизация, физиотерапия, локальная прессотерапия, электростимуляция, различные виды ручного и инструментального массажа, гидротерапия.	
	5		
	6		
	7		
	8		

			периодом спортивной подготовки
3. Восстановительные средства.			
Начальная подготовка	1	Естественным путем (чередование тренировочных дней и дней отдыха, постепенное увеличение объема и интенсивности занятий, проведение занятий в игровой форме, рациональное сочетание игр и упражнений с интервалами отдыха, использование подвижных игр и эстафет, гигиенический душ, ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе).	В процессе учебно-тренировочных занятий в соответствии с учебно-тренировочным планом или индивидуальным планом спортсмена и периодом спортивной подготовки.
	2		
	3		
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	4	- Педагогические средства (рациональное построение тренировки, соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена, оптимальное соотношение нагрузок и отдыха); - гигиенические средства (режим дня, уход за телом, одеждой, обувью, калорийность и витаминизация пищи, питьевой режим, закаливание); - психологические средства (внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы с учащимися); - средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны).	
	5		
	6		
	7		
	8		

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.

3.1. Требования к результатам прохождения Программы.

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить

следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

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

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. Оценка результатов освоения Программы.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных

соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация обучающихся проводится не реже 1 раза в год. В оценку результатов освоения Программы входит: содержание тренировочного процесса (посещаемость тренировочных занятий), соревновательная деятельность (участие в соревнованиях), состояние технической и физической сторон подготовленности спортсменов.

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технической подготовки, которые проводятся два раза в год – в начале и в конце года.

Перевод занимающихся на следующий год, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя:

- определение уровня общей физической подготовленности,
- определение специальной физической подготовленности,
- определение технической подготовленности.

Для перевода в группу следующего года подготовки занимающихся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Кроме того, для зачисления в группы УТЭ(СС) выполнить разрядные нормативы на квалификационных соревнованиях. Разрядные требования выполняются на квалификационных соревнованиях, результаты соревнований фиксируются в протоколах соревнований и в классификационной книжке, являются основанием для учета спортивных результатов. Досрочный перевод занимающихся на следующий этап подготовки производится решением тренерского совета, на основании выполненного объема подготовки, выполнении установленных контрольно-переводных нормативов, результатов спортивных соревнований, а также при отсутствии медицинских противопоказаний.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.

Таблица 10

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»						
№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1.	Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет					
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20

1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 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	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 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 для всех возрастных групп						
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

Таблица 11

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
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 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.	Бег челночный 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 (требования) по технической подготовке.

- Этап начальной подготовки.

Спортсмен демонстрирует знания терминологии в боксе, названия снарядов. Умеет выполнять следующие двигательные действия:

1. Передвижение приставным шагом.
2. Боевая стойка.
3. Нанесение ударов с места.
4. Нанесение ударов в движении.
5. Выполняет уклоны от прямых ударов.
6. Выполняет уклоны от боковых ударов.

- Учебно- тренировочный этап.

Спортсмен владеет всей терминологией в боксе. Умеет выполнять: удары, передвижения, уклоны, комбинировать удары в связки, комбинировать способы защиты, успешно использует свои умения в соревнованиях. Знает правила соревнований, выполняет посильные обязанности судьи на соревнованиях по боксу. Проходит образовательный антидопинговый курс на сайте РУСАДА и получает сертификат. Выполняет квалификационные требования.

Аттестационный тесты (вопросы) по видам подготовки.

- Этап начальной подготовки.

1. Чем отличается спортивная подготовка от спортивной тренировки?

а. Подготовка является частью тренировки
б. Тренировка является частью подготовки
в. Ничем не отличается

2. Укажите продолжительность олимпийского цикла подготовки спортсменов в тренировочном процессе.

а. Один месяц
б. Один год
в. Четыре года

3. Какие показатели относятся к показателям физического развития спортсмена?

а. Результаты на соревнованиях
б. Вес и рост спортсмена
в. Результаты, например, в жиме штанги лежа

4. Какие показатели относятся к показателям физической подготовленности спортсмена?

а. Вес и рост спортсмена
б. Результаты, например, в беге на 1 км

в. Умение спортсмена выполнять сложные технические приемы

5. Где берет свое начало система подготовки спортсменов к Олимпийским играм?

а. В Древней Греции

б. В России

в. В Китае

6. В чем характерные различия понятий «подготовка» и «подготовленность» спортсмена?

а. Термин «подготовка» отражает процесс, а термин «подготовленность» - результат

б. Термин «подготовленность» входит в определение понятия «подготовка»

в. Определение терминов «подготовка» и «подготовленность» схоже и отражает возможности организма спортсмена

- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

1. Какой из циклов не входит в структуру тренировочного процесса спортсменов?

а. Олимпийский цикл

б. Моноцикл

в. Микроцикл

г. Мезоцикл

д. Макроцикл

е. Мегацикл

2. Что включают в себя циклы тренировочного процесса?

а. Этапы

б. Периоды

в. Уровни

г. Части

3. Чем отличаются физические качества от физических способностей спортсменов?

а. Физические качества даны спортсмену с рождения, а физические способности создаются искусственно

б. Физические качества создаются в результате тренировки, а физические способности даны спортсмену с рождения

в. Физические качества и физические способности – это одинаковые понятия

г. Эти термины нельзя сравнивать друг с другом

4. Какой из этапов не входит в подготовительный период макроцикла?

а. Общеподготовительный

б. Специально-подготовительный

в. Вспомогательно-подготовительный

5. Какой из периодов тренировочного процесса в спорте называется основным?

а. Предсоревновательный

б. Соревновательный

в. Восстановительный (переходный)

г. Никакой

6. Методики, позволяющие выявить изменение уровня эмоционального возбуждения и отдельных психических функций, характеризующих психическое состояние спортсмена в данный момент, используются для текущих

а. Психологических обследований спортсмена

б. Медико-биологических обследований спортсмена

в. Педагогических исследований

г. Теоретических исследований

7. Какую тенденцию имеет динамика общей физической подготовки (далее – ОФП) в процессе подготовки с повышением уровня квалификации спортсменов?

а. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них не изменяется

б. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них увеличивается

в. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них уменьшается

г. С повышением квалификации спортсменов доля ОФП у них отсутствует

8. Тренировочный цикл, связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд этапов, периодов, называется:

а. Моноциклом

б. Микроциклом

в. Мезоциклом

г. Макроциклом

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС».

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

Этап начальной подготовки.

Основная цель этапа: утверждение в выборе спортивной специализации бокс, общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники бокса.

- Общая физическая подготовка:

Основные средства: общеразвивающие упражнения; гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; специальные беговые упражнения; бег; челночный бег, бег с изменением направлений; подвижные игры и игровые упражнения; элементы спортивных игр; эстафеты.

- Специальная физическая подготовка:

Основные средства: передвижение - одиночные шаги вперед-назад, статные шаги вперед-назад, статные шаги вправо-влево по кругу; имитационные упражнения к прямым ударам (левой, правой) в голову, к прямым ударам левой (правой) в туловище; прыжки через скакалку; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); упражнения в ударах по снарядам.

- Техническая подготовка:

Таблица 12

Этап начальной подготовки, 1 год обучения	Этап начальной подготовки, 2 год обучения
- Изучение боевой стойки (усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке); - Передвижение - перемещение по рингу шагами (обычный и приставной), скачками (толчком одной или двумя ногами); - Упражнения для разучивания прямого удара правой (левой) в голову без перчаток; - Упражнения для разучивания прямого удара правой (левой) в голову в парах; - Упражнения для разучивания прямого удара правой (левой) в туловище без перчаток; - Упражнения для разучивания прямого удара правой (левой) в туловище в парах; - Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой (левой) в парах; - Защита подставкой правой (левой) ладони; - Защита подставкой правого (левого) плеча; - Защита шагом назад.	- Передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево-вперед-вправо-назад и то же в другую сторону (8-ки); по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижения во всех направлениях; - Упражнения для разучивания удара снизу правой (левой) в туловище без перчаток; - Упражнения для разучивания удара снизу правой (левой) в туловище в парах; - Упражнения для разучивания удара снизу правой (левой) в голову без перчаток; - Упражнения для разучивания удара снизу правой (левой) в голову в парах; - Защита от серии ударов; - Двойные удары снизу и защита от них; - Одиночные боковые удары правой (левой) и защита от них.

- Тактическая подготовка:

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения различных комбинаций ударов и защиты от них:

- прямой удар с шагом левой; защита подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.
- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево;
- прямой удар в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад.
- прямой удар правой в туловище, защита подставкой, согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защиты от них;
- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;
- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;
- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой, согнутой в локте левой руки и правой ладони.
- трех и четырех ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защиты от них:

- удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.
- трех и четырех ударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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

- Общая физическая подготовка:

Основные средства: общеразвивающие упражнения; гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; специальные беговые упражнения; бег на короткие и длинные дистанции; челночный бег; бег с изменением направлений; подвижные игры и спортивные игры (настольный теннис, волейбол, баскетбол); эстафеты, упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса); упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

- Специальная физическая подготовка:

Основные средства: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) - шаги влево-вперед-вправо-назад и то же в другую сторону (8-ки); по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижения во всех

направлениях; «бой с тенью» - имитационные упражнения к прямым ударам (левой, правой) в голову, к прямым ударам левой (правой) в туловище; имитационные упражнения удара (левой, правой) снизу в голову, удара левой (правой) снизу в туловище; прыжки через скакалку; всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); упражнения в ударах по снарядам.

- Техническая подготовка:

Таблица 13

Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования) до 3-х лет обучения	Учебно-тренировочный этап (этап спортивного совершенствования) свыше 3 лет обучения
• Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище; • Упражнения для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову; • Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: бокового левой и правой в голову; • Упражнения для совершенствования двойного удара прямой левой, боковой правой в голову; прямой правой, боковой левой в голову; • Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой левой, правой боковой, левой в голову; • Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову; • Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову; • Упражнения для совершенствования бокового удара правой в голову; • Совершенствование защитных действий: - уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклоном назад, назад-вправо, назад-влево;	• Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности: - прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий; - прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий; - боковой удар левой: длинный и короткий, быстрый длинный и короткий; - боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий; - удар снизу левой: сильный длинный, быстрый длинный и короткий; - удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий. • Совершенствование сочетаний различных ударов: - повторные удары – последовательное нанесение двух ударов одной рукой; - двойные удары – последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой; - серийные удары – последовательное нанесение трех и четырех и более ударов с определенным чередованием рук.

нырком вниз, вниз-влево; - остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью; - сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.	• Совершенствование защитных действий: - сочетание приемов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову; - уклон влево - боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз-вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз-влево и т. д.
• Атакующие комбинации: - Атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову. - Атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову. - Атака боковыми ударами левой и правой в голову. - Атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности. - Атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище. - Встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо. - Встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево. - Ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову. - Ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову. - Ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову. - Ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову. - Ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 34-х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу. • Условные бои; Тренировочные бои.	

- Тактическая подготовка:

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

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая

плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

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

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

Психологическая подготовка (на все этапы спортивной подготовки).

Психологическая подготовка осуществляется на всем протяжении многолетней подготовки на тренировочных занятиях, учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

Для психологической подготовки спортсменов используются:

- Мобилизирующие средства и методы. Направлены на повышение психического тонуса, формирование установки на активную интеллектуальную и моторную деятельность спортсмена. Сюда относятся такие словесные средства как самоприказы, убеждения; такие психорегулирующие упражнения как «психорегулирующая тренировка» (вариант «мобилизация» – это активизация психических и/или психофизиологических сил организма спортсмена для выполнения двигательных действий в тренировочном или соревновательном процессах), упражнения на концентрацию; такие физиологические воздействия как возбуждающий вариант акупунктуры (воздействие на болевые или нервные точки), возбуждающий массаж.

- Корригирующие средства. Обычно относятся к категории словесных и носят форму гетеровоздействия. Ими могут быть различные варианты сублимации (мысли спортсмена о возможном исходе соревнования вытесняются в направлении оценки собственных технико-тактических действий), способы изменения целеполагания, прием «рационализация» (когда спортсмену объясняют механизм начавшегося стресса, что делает его менее опасным), «гимнастика чувств» по системе К.С. Станиславского (когда спортсмену преднамеренно предлагают изобразить гнев, ярость, радость, сомнение и т.д.).

- Релаксирующие средства. Направлены на снижение уровня возбуждения и облегчают процесс психического и физического восстановления. В качестве примеров можно назвать варианты психорегулирующей тренировки «успокоение», «прогрессивную релаксацию» (последовательное напряжение и расслабление мышц), «паузы психорегуляции», успокаивающий массаж.

- Психолого-педагогические средства. Относятся к компетенции не только психолога, но и тренера-преподавателя, основываются на вербальном (словесном) воздействии и направлены преимущественно на моральную и нравственную стороны спортсмена. Умелое использование слова – важнейшее средство психической подготовки.

- Психофизиологические средства. Физиологические по технологии, но несущие в себе психическое воздействие, в основном косвенное. Такими

средствами являются акупунктура, массаж, разминка, особенно если она психологически грамотно построена и преследует цель формирования у спортсмена необходимого настроения.

- Приемы произвольной саморегуляции. Направлены на снижение мышечного напряжения. По способу применения такими приемами могут быть самовнушение, двигательные и дыхательные упражнения, использование механизмов представления и воображения (например, с помощью средств идеомоторной тренировки – детальное представление выполняемого упражнения).

4.2. Учебно-тематический план.

Таблица 14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	*Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:*	*≈ 120/180*		
	История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.

	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	*Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет/ свыше трех лет обучения:*	*≈ 600/960*		
	Роль и место физической культуры в	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни.

	формировании личностных качеств			Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», относятся:

- особенности вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин;
- особенности реализации программы в соответствии с этапом спортивной подготовки и спортивными дисциплинами вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка;
- особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана;
- при проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бокс» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях;
- соответствие возраста обучающихся установленному возрасту в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;
- обязательное соблюдение требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс», в зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

6.1. Материально-технические условия реализации Программы.

Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер» города Иркутска в рамках реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс» предоставляет следующее материально-техническое обеспечение:

- тренировочный спортивный зал с раздевалками, душевыми и медицинским кабинетом и зал для бокса в физкультурно-оздоровительном комплексе с плавательным бассейном по адресу г. Иркутск, бульвар Рябикова, строение 48;
- оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для прохождения спортивной подготовки (см. таблицу 15);
- спортивную экипировку, в том числе и передаваемую в личное пользование (см. таблицу 16 и таблицу 17);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 15

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стену	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	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.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Нанос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм х 1м х 1м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Таблица 16

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «бокс»			
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксерские соревновательные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские соревновательные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	пар	30

Таблица 17

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	-		1	1
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
14.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1
15.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	-	-	1	1
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1

17.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	1	1
18.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	-	-	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы.

С целью реализации полноценного высокоэффективного процесса спортивной подготовки в рамках дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, профессиональная деятельность муниципального казенного учреждения дополнительного образования «Спортивная школа «Лидер» города Иркутска базируется на определенных кадровых условиях:

- Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками. Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), 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).
- Соответствие уровня квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н.
- Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей Учреждения.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационные образовательные ресурсы.

В работе с обучающимися применяются:

- компьютеры, проекторы и экраны для демонстрации видеоматериала, различных изображений, проведение викторин и интеллектуальных игр;

- учебники по физической культуре, основам медицинских знаний, анатомии и физиологии человека;

- интернет-ресурсы (прохождение онлайн-тестирования в различных направлениях деятельности спортсменов, изучение курсов или посещение образовательных порталов);

- работа с приглашенными специалистами из различных сфер спортивной подготовки обучающихся.

В профессиональной деятельности тренера-преподавателя применяются:

- методические пособия, конспекты занятий, программы по видам спорта, нормативно-правовая база в области физической культуры и спорта;

- участие в онлайн конкурсах, конференциях, семинарах, прохождение курсов повышения квалификации.

Перечень информационно-методического обеспечения.

Литературные источники:

1. Бахарев В.В. Бокс. Игровая методика обучения: челнок, поставленный удар. – Челябинск: 2015.
2. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы. – Москва: 2008.
3. Бокс. Правила соревнований. – Москва: Федерация бокса России, 2020.
4. Гайворонский И. В. Анатомия и физиология человека: учеб. для студ. учреждений сред. проф. образования. 6-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательский центр «Академия», 2011.
5. Дегтярев И.П. Бокс: Учебник для институтов физической культуры. – Москва: ФиС, 2011.
6. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – Москва: Олимпия Пресс, 2013.
7. Матвеев А.П. Методика физического воспитания с основами теории: учеб. пособие для студентов пед. ин-тов и учащихся пед. уч-щ. – Москва: Просвещение, 1991.
8. Низкодубова С.В., Каюмова Е.А., Легостин С.А., Мастеница Э.И. Основы медицинских знаний: Учебное пособие. – Томск: Центр учебнометодической литературы ТГПУ, 2003.
9. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – ООО «Издательство АСТ», 2008.
10. Платонов В. Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Высшая школа, 1984.
11. Правила вида спорта «бокс», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 23 ноября 2017 г. № 1018, с изменениями, внесенными приказами Минспорта России от 19 декабря 2017 г. № 1086, 27 апреля 2018 г. № 408, 5 апреля 2019 г. № 289, 13 февраля 2020 г. № 106, 18 марта 2021 г. № 165, 19 октября 2021 г. № 797.
12. Примерная дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденная приказом Минспорта России от 22 декабря 2022 г. № 1357.
13. Речкалова, О. Л. Особенности психологической подготовки в различных видах спорта: учебное пособие. – Курган: Изд-во Курганского гос. ун-та, 2014.
14. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденный приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055.
15. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров. – Москва: 2009.
16. Худадов Н.А., Циргиладзе И.В. Все о боксе. – Москва: 2005.

17. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. – Санкт-Петербург: Шатон, 2010.
18. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.

Список интернет–ресурсов:

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