Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Кингисеппская спортивная школа «Ямбург»

Принято
на педагогическом совете
Учреждения
Протокол № 1 от 16.08.2023г

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МБУДО «КСШ «Ямбург»
Приказ № 46 от 29.08.2023г

Документ подписан электронной подписью
Сведения о сертификате:
Сертификат: 7E C3 D8 91 62 D0 91 5C 24 E8
Владелец: Волкова Марина Анатольевна
Действителен: с 2022/09/09 по 2027/09/09

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «БОКС»

ДОП СП реализуется:

- Этап начальной подготовки – 3 года
- Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Срок реализации программы 8 лет

Кингисепп
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1	Общие положения	3
2	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	5
3	Система контроля	13
4	Рабочая программа по виду спорта «бокс»	18
5	Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс»	47
6	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»	49
7	Приложения	53

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее - ДОП СП) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «бокс» с учётом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определённых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утверждённым приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 года №1055, а также в соответствии с примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утверждённой приказам Минспорта РФ 22 декабря 2022 года №1357.

ДОП СП по виду спорта «бокс» разработана на основе:

- ✓ Федерального закона от29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Федерального закона от 14 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- ✓ Федерального закона от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- ✓ Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- ✓ Приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- ✓ Приказ Министерства здравоохранения РФ 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".

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов – боксеров, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних

лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТГ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по боксу и является основным документом учебно-тренировочной работы.

Программа вступает в силу с 01.09.2023 года.

Краткая характеристика вида спорта

Бокс — это острое единоборство, где требуется воля, предельная концентрация внимания, мгновенные решения и точные действия. Ринг учит мальчиков, юношей и мужчин мужественности, преодолению усталости, неуверенности, боязни, боли, физического и психического напряжения.

Заниматься боксом может каждый, независимо от физических качеств, роста, веса, пропорций тела. Боксеры утверждают, что неспособных к боксу нет. Любой может достичь высоких результатов. Чтобы стать боксером, необходимо осознать логику бокса, смысл физического и психологического единоборства, значение высококачественной техники и тактики борьбы на ринге.

Главный атрибут боксера — это перчатки, боевые и снарядовые, которые существенно уменьшают болевые ощущения от ударов и повышают успешность защитных действий. При спаррингах боксеры надевают шлемы-маски и шины, предохраняющие от травм верхнюю губу.

Бокс воспитывает инициативность в достижении тактических целей, волю к результативному завершению каждого эпизода в поединке, стойкость в преодолении физической усталости и эмоционального перенапряжения, а также болевого шока после нокдауна или травмы. Боксер, овладевший богатым арсеналом атакующих приемов, осознавший силу и последствия сокрушительных ударов, обязан уравновесить свое физическое превосходство высокими морально-нравственными качествами личности: быть всегда честным, справедливым, добрым, скромным, дисциплинированным, критичным к своим достижениям и поступкам, устремленным к приумножению не только физических, но и духовных сил. Оружие бокса должно находиться в руках исключительно уравновешенного человека.

Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС). Все весовые категории в боксе имеют *номер во всероссийском реестре видов спорта* (Приложение1).

Целью Программы является отбор и обучение спортивно одарённых детей, развитие и реализация их способностей в виде спорта бокс для достижения спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение **специальных для данного вида спорта задач:**

1. Планомерное повышение уровня общей и специальной физической подготовленности;
2. Постепенная подготовка организма юных спортсменов к максимальным нагрузкам, характерных для современного спорта высших достижений;
3. Совершенствование технической и тактической подготовленности;
4. Формирование мотивации и целевой установки на достижение высоких спортивных результатов.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Специфика организации тренировочного процесса

Структура системы многолетней подготовки

Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановке.

Организация тренировочного процесса осуществляется в течение года. Построение спортивной подготовки зависит от календаря спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (с 1 сентября по 31 августа). Продолжительность 1 часа тренировочного занятия – 45 минут (академический час).

Продолжительность этапов спортивной подготовки спортивной подготовки по виду спорта бокс определяется Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс (далее – ФССП):

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

Содержание ДОП СП направлено на решение следующих задач:

На этапе начальной подготовки (НП):

- ✓ Формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- ✓ Получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;
- ✓ Формирование двигательных умений и навыков;

- ✓ Освоение основ техники бокса;
- ✓ Повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоническое развитие физических качеств;
- ✓ Укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (УТГ):

- ✓ 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.

Объём программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки (НП)			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ)				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	16	16	16
Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	832	832	832

Содержание тренировочного процесса определяется педагогическим советом спортивной школы в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объем тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Недельный режим учебно-тренировочной работы является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Продолжительность одного занятия не должна превышать:

- ✓ в группах начальной подготовки первого года обучения - 2-х часов;
- ✓ в учебно-тренировочных группах - 3-х часов.

Тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- − групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- − работа по индивидуальным планам;

- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- самообразование;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

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

Этап спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возраст зачисления (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	15-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до двух лет	5	12	10-20 3-й, 4-й 10-16 5- й 8-16
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) свыше двух лет	3	14	

Учебно-тренировочные мероприятия (УТМ)

Виды учебно-тренировочных мероприятий (УТМ)	Этап НП	Этап УТГ
УТМ по подготовке к спортивным соревнованиям		
УТМ по подготовке к международным соревнованиям	-	-
УТМ по подготовке к первенствам, Чемпионатам, Кубкам России	-	14 дней
УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14 дней
УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	-	14 дней
Специальные УТМ		
УТМ по общефизической и специальной физической подготовке	-	14 дней
Восстановительные мероприятия	-	-
Мероприятия для комплексного медицинского обследования	2 раза в год 2 дня	2 раза в год 2 дня
УТМ в каникулярный период	21 день	21 день
Просмотровые УТМ	-	-

Объём соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки (НП)			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ)				
	1	2	3	1	2	3	4	5
контрольные	-	-	2	3	3	3	2	2
отборочные	-	-	1	1	1	1	2	2
основные	-	-	-	1	1	1	2	2

Календарь спортивных соревнований (Приложение 2) включает в себя:

- «Открытый ринг» в городе и на выезде
- Соревнований городского, районного рангов;
- Соревнований регионального ранга;
- Соревнований федеральных округов;
- Всероссийских соревнований.

Годовой учебно-тренировочный план
Этап начальной подготовки

Таблица 1

№	Виды подготовки и иные мероприятия	**НП-1**	**НП-2**	**НП-3**
	Количество часов в неделю	6	8	8
	Количество учебных недель	52	52	52
	Максимальное количество часов в одном учебном занятии	2	2	2
	Наполняемость учебных групп (чел.)	15-20	15-20	15-20
Кол-во часов в год				
1	Общая физическая подготовка	120	137	137
2	Специальная физическая подготовка	34	62	62
3	Техническая подготовка	76	115	115
4	Тактическая подготовка	-	16	16
5	Теоретическая подготовка	15	16	16
6	Психологическая подготовка	15	16	16
7	Тестирование и контрольные мероприятия	6	6	6
8	Самообразование	40	40	40
9	Медико-восстановительные мероприятия	6	8	8
	Итого часов:	**312**	**416**	**416**

Учебно-тренировочный этап

Таблица 2

№	Виды подготовки и иные мероприятия	**УТ-1**	**УТ-2**	**УТ-3**	**УТ-4**	**УТ-5**
	Количество часов в неделю	10	12	16	16	16
	Количество учебных недель	52	52	52	52	52
	Максимальное количество часов в одном учебном занятии	2-3	2-3	2-3	3	3
	Наполняемость учебных групп (чел.)	10-20	10-20	10-16	10-16	8-16
	Количество учебных часов в год					
1	Общая физическая подготовка	104	124	145	145	145
2	Специальная физическая подготовка	83	100	150	150	150
3	Участие в соревнованиях	10	12	16	16	16
4	Техническая подготовка	156	167	207	207	207
5	Тактическая подготовка	62	73	150	150	150
6	Теоретическая подготовка	15	18	21	21	21
7	Психологическая подготовка	15	18	22	22	22
8	Тестирование и контрольные мероприятия	15	18	20	20	20
9	Инструкторская практика	15	26	28	28	28
10	Судейская практика	10	20	22	22	22
11	Самообразование	20	30	30	30	30
12	Медико-восстановительные мероприятия	15	18	21	21	21
	Итого часов:	**520**	**624**	**832**	**832**	**832**

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
		1. Здоровьесбережение	
1.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Мероприятия, направленные на формирование здорового образа жизни средствами различных видов спорта: • «День бегуна» • «День силача» • «Веселые старты»	май, сентябрь два раза в год ноябрь
1.2.	Режим дня, питания, отдыха, восстановления	Теоретические занятия: • Формирование режима дня с учётом спортивных тренировок и обучения в спортивной школе • Закаливание, поддержание иммунитета, оптимальное питание, витаминизация	Октябрь Ноябрь Декабрь

		• Активный отдых, пассивный отдых, средства восстановления, профилактика переутомления и травм	
1.3.	Профилактика безопасности в учебных занятиях, противопожарной безопасности, антитеррористической безопасности, дорожной безопасности	Инструктирование обучающихся с кратким опросом полученных знаний	2 раза в год (сентябрь, январь)
2. Патриотическое воспитание			
2.1.	Воспитание любви к Родине, патриотизма, служение на благо Отечества, Государственные символы (герб, флаг, гимн). Культура поведения болельщиков.	Теоретические занятия, Поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях. Участие в шествиях в день празднования «Великой Победы», возложение цветов к монументам увековечивания памяти героев ВОВ	Март Апрель 9 мая
2.2.	Практическая подготовка и участие в физкультурно-спортивных мероприятиях	Подготовка парада открытия и закрытия соревнований, участие в параде, церемонии награждения победителей и призёров	В соответствии с календарём физкультурно-спортивных мероприятий
3. Профориентационная деятельность			
3.1.	Судейская практика	Теоретическое и практическое изучение правил соревнований, волонтёрская помощь в организации и проведении соревнований, судейские амплуа, применение навыков судейства помощниками судей, тестирование по правилам соревнований. Участие в качестве судьи в контрольно-переводных испытаниях боксеров групп начальной подготовки.	Участие в организации и судействе спортивных соревнований и праздников
3.2.	Инструкторская практика	Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий, проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, самостоятельное проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия, составления краткого конспекта, с постановкой задач, формирование навыков наставничества	В течении учебного года
4.Развитие творческого потенциала			

4.1.	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Формирование навыков ответственного отношения к учебно-тренировочным занятиям (опоздания, пропуски), формирование навыков аналитической деятельности спортивных результатов, воспитание коллективизма, взаимоуважения, спортивного поведения, расширение общего кругозора юных спортсменов.	Семинары, беседы, мастер-классы, просмотр соревнований В течении учебного года

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

Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров-преподавателей и родителей спортсменов, согласно плану;
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр или стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1. Что такое допинг и допинг - контроль? 2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?) 3. Последствия допинга для здоровья 4. Допинг и зависимое поведение 5. Профилактика допинга 6. Как повысить результаты без допинга? 7. Причины борьбы с допингом	1 раз в год	Пройти онлайн обучение и получить сертификат РУСАДА (при помощи родителей)
Учебно-тренировочный этап	1. Профилактика применения допинга среди спортсменов 2. Основы управления работоспособностью спортсмена 3. Мотивация нарушений антидопинговых правил 4. Запрещенные субстанции и методы 5. Допинг и спортивная медицина 6. Психологические и имиджевые последствия допинга 7. Процедура допинг - контроля 8. Организация антидопинговой работы	1 раз в год	Пройти онлайн обучение и получить сертификат РУСАДА

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальной подготовки	1.Подбор упражнений для разминки, самостоятельный показ (практическое задание) 2.Изучение правил соревнований в рамках освоения способов плавания, стартов и поворотов (беседы, опросы)	В течении учебного года	Контроль тренера-преподавателя
Учебно-тренировочный этап	1.Самостоятельное проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия 2.Составление краткого конспекта – плана учебно-тренировочного занятия, постановка цели и задач 3.Судейская коллегия, судейские амплуа 4.Судейство соревнований в ранге помощника судьи	В течении учебного года	Контроль и методические рекомендации тренера-преподавателя

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Обучающиеся, зачисляющиеся в группу начальной подготовки 1 года обучения предоставляют в учебную часть медицинскую справку от спортивного врача, в которой написано, что ребенок может заниматься боксом. После зачисления воспитанники проходят медицинский контроль 2 раза в год. Обучающиеся групп учебно-тренировочного этапа обучения проходят ежегодно 2 раза в год медицинский осмотр в ГБУЗ ЛО Кингисеппская Межрайонная больница им. Прохорова П.Н.

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов;
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;
- Переключение с одних упражнений на другие;
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:
- Аутогенная тренировка;
- Психорегулирующая тренировка;
- Применение мышечной релаксации;
- Разнообразные виды досуга;
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.

3. Медико-биологические средства восстановления:
- Рациональное питание
- Витаминизация
- Разнообразные виды массажа
- Разнообразные виды гидропроцедур
- Физиотерапия
- Ультрафиолетовое облучение
- Восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора (на море).

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Начальная подготовка	Медицинские документы от спортивного врача с разрешением заниматься избранным видом спорта	август	
Учебно-тренировочный этап	Медицинская справка от спортивного врача (приказ Минздрава России от 23.10.2020 №1144н) 2.Восстановительные мероприятия раздел 1,2,3	По плану врача спортивной медицины В течении всего учебного года	Осмотр с обязательным присутствием родителей Под контролем тренера-преподавателя

3. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки, обучающимся 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-тренировочной 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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается промежуточной аттестацией, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки. А также с учётом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и выполнения ими спортивных разрядов.

Нормативы
общей физической подготовки 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

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 скамейке (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 лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (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.		м	не менее		не менее	

	Метание мяча весом 150 г		24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
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	-
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+ 5	+ 6
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
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.			не менее	

	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	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 скамейке (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.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
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 скамейке (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 10 х 10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0

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

Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы

№	Формы аттестации	Оценочные материалы
1	Контрольные тесты: – Осеннее тестирование по ОФП и СФП	Протоколы
2	Медико-биологические исследования	Заключение спортивного врача (справка)
3	Контрольно-переводные нормативы – Весеннее тестирование по ОФП и СФП	Протокол
4	Аттестация за учебный год (протоколы)	Приказ о переводе на следующий учебный год

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки

Требования к количественному и качественному составу учебных групп

Этап спортивной подготовки	Год обучения	Количество человек (минимально)	Качество подготовки на конец учебного года (спортивный разряд)
Начальной подготовки	1	15-20	Тестирование по ОФП, СФП, участие в соревнованиях
	2	15-20	Тестирование по ОФП, СФП, участие в соревнованиях
	3	15-20	Тестирование по ОФП, СФП, участие в соревнованиях
	1	10-20	

Учебно-тренировочный этап	2	10-20	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», первый юношеский спортивный разряд»
	3	10-16	
	4	10-16	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
	5	8-16	

Режимы тренировочной работы

На этапе начальной подготовки – 3, 4 раз в неделю (6,8 часов в неделю); На тренировочном этапе – 5-6 раз в неделю (10,12,14,16,18 часов в неделю).

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки (НП)			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (УТГ)				
	1	2	3	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	6	8	8	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год	312	416	416	520	624	728	832	936

Структура годичного цикла для учебно-тренировочных групп (название и продолжительность периодов, этапов, мезоциклов)

Спортивная подготовка планируется с учетом цикличности тренировочного процесса. 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 практике встречаются от 4-х до 9-ти различных типов микроциклов: втягивающий, базовый (обще-подготовительный), контрольно-подготовительные (модельный и специально-подготовительный), подводящий, восстановительный и соревновательный.

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 спортивным мероприятиям. 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 спортивных единоборствах и боксе, в частности, 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 тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке. На этих этапах подготовки исключительно важное значение имеет обучение спортсменов технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико- тактического арсенала бокса.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности.

Продолжительность подготовительного периода - 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки. На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются 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 спортивных мероприятиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности спортсменов, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования.

Методы организации и проведения учебно-тренировочного процесса

Словесные методы:

- Описание;
- Объяснение;
- Рассказ;
- Разбор;
- Указание;
- Команды и распоряжения;
- Подсчёт.

Наглядные методы:

- Показ упражнений;
- Использование учебных наглядных пособий;
- Видеофильмы, DVD, слайды, Интернет-ресурсы;

- Жестикуляции;
- Дистанционная форма обучения.

Практические методы:

- Метод упражнений;
- Метод разучивания по частям;
- Метод разучивания в целом;
- Соревновательный метод;
- Игровой метод;
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

Формы проведения учебно-тренировочного процесса:

- Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий;
- Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы);
- Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- Спортивные соревнования;
- Контрольные мероприятия (тестирование, промежуточная, итоговая аттестация);
- Инструкторская и судейская практика;
- Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.

Основные средства обучения

– Подготовительные упражнения для развития основных физических качеств (гибкости, быстроты, координации, выносливости) и их гармоничное сочетание применительно к специфике занятий боксом;

– Освоение комплексов физических упражнений;

– Упражнения для освоения основ техники и тактики вида спорта бокс;

– Приобретение соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях;

– Развитие специальных психологических качеств;

– Обучение способам повышения плотности технико-тактических действий в условиях соревновательной деятельности;

– Освоение соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности занимающихся, тренировочных и соревновательных нагрузок;

– Выполнение требований, норм и условий для присвоения спортивных разрядов по виду спорта бокс;

– Специальные физические упражнения для развития скоростно-силовых качеств и специальной выносливости.

Соотношение упражнений каждой группы на разных этапах обучения различно и зависит от стоящих на данном этапе задач.

Формы подведения итогов реализации Программы

- Тестирование по ОФП, СФП, СТП;

- Контрольно-переводные нормативы по этапам подготовки (промежуточная аттестация);
- Соревнования (результаты выступления обучающихся);
- Выполнение спортивных разрядов (приказы о присвоении);
- Итоговая аттестация (протоколы выполнения контрольных требований в УТГ- 5 года обучения).

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Годовые учебно-тренировочные планы представлены:

- Этап начальной подготовки - Таблица 1;
- Учебно-тренировочный этап - Таблица 2.

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Учебно-тренировочный график
для группы начальной подготовки 1 года обучения

№ п/п	Содержание занятий	**всего часов**	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	**120**	12	11	12	12	9	12	12	12	12	10		6
2	Специальная физическая подготовка	**34**	4	3	4	5	2	3	3	3	3	3		1
3	Техническая подготовка	**76**	7	7	7	7	5	8	8	7	7	7		6
4	Тактическая подготовка	**-**												
5	Теоретическая подготовка	**15**	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1		1
6	Психологическая подготовка	**15**	2	1	2	1	1	1	2	2	1	1		1
7	Тестирование и контрольные мероприятия	**6**		3							3			
8	Самообразование	**40**					5					5	20	10
9	Медико-восстановительные мероприятия	**6**		1		1		1		1		1		1
	ВСЕГО	**312**	**27**	**27**	**27**	**27**	**23**	**26**	**27**	**27**	**27**	**28**	**20**	**26**

Учебно-тренировочный график
для группы начальной подготовки 2 года обучения

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	**137**	15	11	12	13	12	13	13	13	13	13		9
2	Специальная физическая подготовка	**62**	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		2
3	Техническая подготовка	**115**	12	11	11	11	11	11	11	11	9	12		5
4	Тактическая подготовка	**16**	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2		1
5	Теоретическая подготовка	**16**	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2		1
6	Психологическая подготовка	**16**	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2		1
7	Тестирование и контрольные мероприятия	**6**		3							3			
8	Самообразование	**40**											25	15
9	Медико-восстановительные мероприятия	**8**		1	1	1	1	1	1	1	1			
	ВСЕГО	**416**	**36**	**35**	**36**	**37**	**33**	**34**	**37**	**37**	**35**	**37**	**25**	**34**

Учебно-тренировочный график
для группы начальной подготовки 3 года обучения

№ п/п	Содержание занятий	всего часов	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	**137**	15	11	12	13	12	13	13	13	13	13		9
2	Специальная физическая подготовка	**62**	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6		2
3	Техническая подготовка	**115**	12	11	11	11	11	11	11	11	9	12		5
4	Тактическая подготовка	**16**	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2		1
5	Теоретическая подготовка	**16**	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2		1
6	Психологическая подготовка	**16**	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2		1
7	Тестирование и контрольные мероприятия	**6**		3							3			
8	Самообразование	**40**											25	15
9	Медико-восстановительные мероприятия	**8**		1	1	1	1	1	1	1	1			
	ВСЕГО	**416**	**36**	**35**	**36**	**37**	**33**	**34**	**37**	**37**	**35**	**37**	**25**	**34**

Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения – (ОРУ)
- Общеразвивающие упражнения без предметов – упражнения для рук и плечевого пояса, движения руками из различных исходных положений, сгибания, разгибания, вращения, махи.
- Упражнения с партнером на сопротивление.

- Упражнения для мышц головы и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища.
- Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, упоры лежа.
- Упражнения для ног. Приседы на одной и обеих ногах. Выпады, подскоки из различных положений ног. Прыжки и перемещения на одной ноге, на обеих, ноги врозь, скрестно и т.д.
- Упражнения для всех частей тела. Сочетания движений различными частями тела. Упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление, упражнения с сопротивлением.
- Эстафеты.
- Занятия другими видами спорта – гимнастика, легкая атлетика (бег на короткие дистанции, прыжки в длину с места).
- Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

- Упражнения в ударах по боксерским снарядам
- Упражнения в ударах по лапам
- Упражнения со скакалкой
- Упражнения с набивным мячом
- Упражнения с теннисным мячом
- Контрольно-переводные испытания

Техническая и тактическая подготовка

- Основные положения боксера (стойки)
- Подводящие упражнения к прямым ударам в голову
- Одиночные шаги вперед-назад
- Слитные шаги вперед-назад
- Изучение боевой стойки
- Упражнения для разучивания прямого удара в голову без перчаток
- Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову с партнером
- Защита подставкой правой ладони
- Защита подставкой левого плеча
- Защита шагом назад
- Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой ногой в голову и защита от него
- Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой рукой в голову в парах
- Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток
- Упражнения для разучивания прямого удара в голову в парах
- Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову
- Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову

- Упражнения для тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову
- Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой, левой в голову
- Упражнения для разучивания тактических вариантов двойного прямого удара правой, левой в голову
- Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову и туловище
- Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову
- Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову
- Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову
- Упражнения для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой
- Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой
- Подводящие упражнения для разучивания
- Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов
- Подводящие упражнения к прямому удару левой в туловище. Подводящие упражнения к прямому удару левой в туловище
- Упражнения для разучивания прямого удара левой в туловище
- Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище
- Упражнения для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище
- Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голову и туловище
- Упражнения для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову
- Упражнения для разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар в голову и в туловище, прямой удар правой в голову
- Подводящие упражнения для разучивания прямого удара правой в туловище
- Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову, правой в туловище
- Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой в туловище. Левой в голову
- Подводящие упражнения и упражнения для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток
- Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах

- Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову
- Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой в туловище. Боковой левой в голову
- Упражнения для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову
- Упражнения для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову
- Упражнения для разучивания серии из тройных ударов: прямой боковой, боковой левой, прямой правый в голову
- Подводящие упражнения к боковому удару правой в голову
- Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток
- Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах
- Упражнения для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову
- Изучение наступательной позиции ближнего боя
- Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах
- Упражнения для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты от него подставкой согнутой левой руки
- Подводящие упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище
- Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки
- Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову
- Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки
- Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита присоединением
- Упражнения для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову
- Упражнения для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап подготовки № темы	Темы теоретической подготовки	Объём в год Минут (минимально)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки				
НП	Всего на этапе НП	до 500	В течении учебного года	Проводят тренеры-преподаватели

№1	Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии	20	сентябрь январь	Приложение 4
№2	История и развитие вида спорта	20	октябрь	История вида спорта, развитие в России, первые успехи на Чемпионатах мира и Олимпийских играх, выдающиеся спортсмены
№3	Физическая культура - важное средство развития и укрепления здоровья человека	20	ноябрь	Понятие о физической культуре, формы физической культуры, физическая культура, как средство трудолюбия, воли, развития жизненно важных умений и навыков
№4	Гигиенические основы физической культуры и спорта	20	декабрь	Понятие о гигиене человека. Уход га телом, зубами, требования к спортивной одежде, соблюдение гигиены на спортивных объектах
№5	Закаливание организма	20	январь	Закаливание, основы и правила, закаливание водой, воздухом, солнцем, на занятиях физической культурой и спортом
№6	Техника и тактика вида спорта	20	февраль	Технические элементы, правила выполнения, последовательность
№7	Правила вида спорта	20	март	Требования правил соревнований к технике вида спорта. Судейские бригады
№8	Режим дня и питание спортсменов	20	апрель	Режим дня, сон, совмещение 2-х школ (спортивной и общеобразовательной). Рациональное питание спортсмена
№9	Инвентарь, оборудование, экипировка по виду спорта	20	май	Экипировка, безопасное использование инвентаря и оборудования

№10	Классификация вида спорта	20	июнь	Разрядные требования, условия присвоения разрядов

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

Учебно-тренировочный график
для учебно-тренировочной группы 1 года обучения

№ п/п	Содержание занятий	**всего часов**	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	104	10	10	10	10	8	10	10	10	10	8		8
2	Специальная физическая подготовка	83	8	7	7	8	8	8	8	8	8	8		5
3	Участие в соревнованиях	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
4	Техническая подготовка	156	14	13	14	14	14	14	14	14	14	16		15
5	Тактическая подготовка	62	6	6	6	6	5	6	5	6	6	6		4
6	Теоретическая подготовка	15	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1		2
7	Психологическая подготовка	15	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1		
8	Тестирование и контрольные мероприятия	15		3	2	2	2		2	1	3			
9	Инструкторская практика	15	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1		
10	Судейская практика	10	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		
11	Самообразование	20											20	
12	Медико-восстановительные мероприятия	15	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1		1
	ВСЕГО	**520**	**47**	**47**	**48**	**46**	**45**	**47**	**47**	**47**	**47**	**44**	**20**	**35**

Учебно-тренировочный график
для учебно-тренировочной группы 2 года обучения

№ п/п	Содержание занятий	**всего часов**	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	124	12	11	11	12	11	11	11	11	11	11		12
2	Специальная физическая подготовка	100	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		10
3	Участие в соревнованиях	12	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1		
4	Техническая подготовка	167	15	15	15	15	15	15	15	15	15	15		17
5	Тактическая подготовка	73	7	6	6	6	7	7	6	7	5	7		9
6	Теоретическая подготовка	18	3	1	2	2	1	2	1	1	1	2		2
7	Психологическая подготовка	18	2	1	3	1	2	2	1	2	1	2		1
8	Тестирование и контрольные мероприятия	18		3	2	2	2	2	2	2	3			

9	Инструкторская практика	26	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3		
10	Судейская практика	20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		
11	Самообразование	30											30	
12	Медико-восстановительные мероприятия	18	2	3	1	2	1	1	3	1	1	2		1
	ВСЕГО	**624**	**55**	**56**	**55**	**54**	**53**	**55**	**54**	**54**	**52**	**54**	**30**	**52**

Учебно-тренировочный график
для учебно-тренировочной группы 3, 4, 5 года обучения

№ п/п	Содержание занятий	**всего часов**	Месяцы											
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
1	Общая физическая подготовка	145	13	13	13	13	13	13	13	13	13	14		14
2	Специальная физическая подготовка	150	13	13	13	14	14	13	14	14	14	14		14
3	Участие в соревнованиях	16	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1		
4	Техническая подготовка	207	19	19	19	18	19	19	18	19	19	19		19
5	Тактическая подготовка	150	13	12	14	14	14	13	14	14	14	14		14
6	Теоретическая подготовка	21	3	2	2	2	1	2	2	2	1	2		2
7	Психологическая подготовка	22	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2		1
8	Тестирование и контрольные мероприятия	20	1	3	2	2	2	2	2	2	3			1
9	Инструкторская практика	28	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3		
10	Судейская практика	22	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2		1
11	Самообразование	30											30	
12	Медико-восстановительные мероприятия	21	2	3	1	2	1	2	3	2	1	2		2
	ВСЕГО	**832**	**73**	**74**	**74**	**72**	**71**	**73**	**75**	**75**	**74**	**73**	**30**	**68**

Общая физическая подготовка

- Общеразвивающие упражнения – (ОРУ)
- Общеразвивающие упражнения без предметов – упражнения для рук и плечевого пояса, движения руками из различных исходных положений, сгибания, разгибания, вращения, махи.
- Упражнения с партнером на сопротивление.
- Упражнения для мышц головы и туловища. Наклоны, вращения и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища.

- Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа ни спине, упоры лежа.
- Упражнения для ног. Приседы на одной и обеих ногах, выпады, подскоки из различных положений ног. Прыжки и перемещения на одной ноге, на обеих, ноги врозь, скрестно и т.д.
- Упражнения для всех частей тела. Сочетания движений различными частями тела. Упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление, упражнения с сопротивлением.
- Эстафеты.
- Бег на длинные дистанции по пересеченной местности. Периодический контроль уровня обшей физической подготовки, особенно за 2 недели до соревнований проводить тест (11 минут бега по стадиону).
- Подвижные игры.

Специальная физическая подготовка

- Упражнения в ударах по боксерским снарядам
- Упражнения в ударах по лапам
- Упражнения со скакалкой
- Упражнения с набивным мячом
- Упражнения с теннисным мячом

Техническая и тактическая подготовка

- Подводящие упражнения и упражнения для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток
- Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах
- Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него
- Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову
- Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения двойного удара: прямой правой в голову, боковой левой в голову
- Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой в туловище. Боковой левой в голову
- Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения двойного удара
- прямого правой в туловище, бокового левой в голову
- Упражнения для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову
- Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения двойного удара прямой, боковой в голову
- Упражнения для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову

- Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения серии тройных ударов прямой левой боковой в голову или туловище
- Упражнения для разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову
- Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище
- Подводящие упражнения к боковому удару правой в голову
- Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток
- Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах
- Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара правой в голову
- Упражнения для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову
- Тактические варианты применения двойного удара: боковой левой и правой в голову
- Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище
- Изучение наступательной позиции ближнего боя
- Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах
- Упражнения для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты от него подставкой согнутой левой руки
- Подводящие упражнения и упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище
- Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки
- Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову
- Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки
- Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием
- Упражнения для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову
- Упражнения для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову

Индивидуальная работа тренера с боксером на «лапах», которая занимает 40% от общего объема работы

Упражнения с партнером в перчатках (совершенствование излюбленных приемов).

Учебно-тематический план по теоретической подготовке

Этап подготовки № темы	Темы теоретической подготовки	Объём в год Минут (минимально)	Сроки проведения	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап				
УТГ	Всего на этапе обучения	900-1800	В течении учебного года	Проводят тренеры-преподаватели
№1	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	45-90	сентябрь	Спорт-явление культурной жизни. Роль спорта в формировании личности, воспитание волевых качеств, уверенности в своих силах
№2	История возникновения олимпийского движения	45	октябрь	Олимпийское движение, олимпийская хартия, МОК, идеи олимпизма
№3	Режим дня, питание, спортивное питание	45-90	ноябрь	Расписание учебных занятий. Роль питания в сохранении здоровья и подготовке спортивного результата, спортивное питание
№4	Физиологические основы физической культуры	45-90	декабрь	Системы организма, физиологические механизмы развития двигательных навыков
№5	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	45-90	январь	Классификация соревнований, спортивный дневник, самоанализ результатов
№6	Теоретические основы технико-тактической подготовки, техника вида спорта	45-90	февраль	Понятийный аппарат, спортивная техника и тактика, методы обучения. Рациональная техника, индивидуальная техника
№7	Психологическая подготовка	45-90	март	Характеристика психологической подготовки, волевые качества личности,

				система волевых качеств
№8	Оборудование, инвентарь, экипировка	45-90	апрель	Классификация инвентаря, подготовка, уход, хранение, экипировка для спортивных соревнований
№9	Правила соревнований вида спорта	45-90	май	Подготовка и проведение соревнований, судейство, судейские амплуа, функционал судей по виду спорта, судейские категории

Судейская практика

Обучающиеся учебно-тренировочных групп 2 года обучения регулярно привлекаются в качестве тренеров для проведения разминки. Участие в качестве судьи в контрольно-переводных испытаниях боксеров групп начальной подготовки.

Обучающиеся должны хорошо знать правила соревнований и требования к выполнению технических элементов. Систематически привлекаться к судейству внутришкольных, городских, областных соревнований в качестве судей при участниках, помощников секретаря. Спортсмену, который показал хорошие результаты в судейской практике присваивается судейская квалификация «Юный спортивный судья». Поочередное выполнение инструкторских функций в тренировочном занятии.

Профессиональная ориентация спортсменов

Проблема выбора профессии является одной из главной в жизни каждого человека. Ориентация на профессиональный труд и выбор своего профессионального будущего юноши или девушки выступает как неотъемлемая часть образовательного процесса. Особо значимой является проблема приобретения обучающимися адекватных представлений о профессиональной деятельности и собственных возможностях, проблема формирования умения включаться в общественно производительный труд и социальные отношения трудового коллектива.

Цель: формирование внутренней готовности обучающихся к осознанному и самостоятельному определению в выборе профессии, корректировке и реализации своих профессиональных планов.

Задачи:

- формирование общей готовности обучающегося к самоопределению;
- активизация проблемы выбора профессии;

- выявление интересов, склонностей обучающихся, направленности личности, профессиональных первичных намерений;
- уточнение соответствия выбранной профессии своим склонностям и особенностям;
- расширение представлений обучающихся о мире профессий и их особенностях;
- информирование обучающихся о профессиональных учебных заведениях и рынке труда.

Профессиональная ориентация обучающихся – многоуровневая система. В её структуре можно выделить:

- Профессиональное просвещение
- Профессиональное воспитание
- Профессиональная диагностика
- Профессиональная консультация
- Профессиональный отбор
- Профессиональная адаптация

Профориентационная работа в спортивной школе организована на трех уровнях:

- Тренеры-преподаватели;
- Обучающиеся;
- Родители

Основные направления работы

1. *Информационно-просветительское направление.* Цель этого направления – создать у обучающихся максимально четкий и конкретный образ профессий, связанных с физической культурой и спортом. Это поможет в будущем сделать наиболее осознанный и осмысленный выбор.

Профориентационная работа может осуществляться на тренировках, соревнованиях, в выездных спортивно-оздоровительных лагерях. Тренер-преподаватель должен сообщать обучающимся определенные знания о профессиях; раскрывать социальные, экономические и психологические стороны профессий; информировать обучающихся о путях овладения избранными профессиями; формировать ценностные ориентации, стойкие профессиональные интересы и мотивы выбора профессии

2. *Диагностическое направление.* Это направление реализуется в следующих планах:

- изучение способностей, склонностей, интересов в процессе вовлечения обучающихся в разнообразные виды деятельности самопознание, исследование подростком своих качеств в контексте определенной профессии (или разных профессий в области спорта);
- оценка своих возможностей, определение степени выраженности тех или иных профессионально важных качеств и прочих ресурсов, обусловливающих профессиональный выбор.

3. *Консультационное направление* подразумевает содействие профессиональному выбору обучающихся, основанного на учете мотивов

человека, его интересов, склонностей, личностных проблем. Оно может включать в себя диагностический или информационный аспект, но может и не включать.

4. Обучающее (или формирующее). В русле этого направления тренеры-преподаватели формируют у обучающихся следующие умения:

- умение анализировать мир спортивных профессий;
- умение анализировать свои возможности и ограничения в ситуации профессионального выбора.

Восстановительные мероприятия и медицинское обслуживание

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- Варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований
- Варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов
- Использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок
- Переключение с одних упражнений на другие
- Рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- Аутогенная тренировка
- Психорегулирующая тренировка
- Применение мышечной релаксации
- Разнообразные виды досуга
- Просмотр кинофильмов, прослушивание музыки

3. Медико-биологические средства восстановления:

- Рациональное питание
- Витаминизация
- Разнообразные виды массажа
- Разнообразные виды гидропроцедур
- Физиотерапия
- Ультрафиолетовое облучение
- Восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора.

Медицинское обслуживание спортсменов осуществляется по требованиям Приказа Минздрава России от 23.10.2022 №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".

Воспитательная работа

Имеется ряд причин, обязывающих тренера серьёзно и целенаправленно заниматься воспитательной работой.

Воспитание является обязанностью человека, избравшего педагогическую профессию. Тренер полностью в ответе за будущее своих воспитанников. Огромна притягательная сила спорта. Молодые люди способны увлечься этой деятельностью настолько, что она на некоторое время может заслонить от них остальные стороны жизни - учёбу, подготовку к труду, обязанности перед близкими. В этих условиях авторитет тренера необычайно высок и выходит далеко за рамки спортивной деятельности, распространяясь на самый широкий круг вопросов.

Спортивная деятельность обладает очень большими воспитательными возможностями. Она моделирует в игровом, а значит в несколько условном виде самые сложные жизненные ситуации и поэтому содержит в себе в потенциальном виде возможность решения любых воспитательных задач.

Как показывает спортивная практика, с первых дней в работе с новичками тренер-преподаватель должен серьёзное внимание уделять вопросам нравственного воспитания.

Сущность и структура воспитательного процесса.

Воспитание является процессом целенаправленным, планомерным, систематическим и непрерывно осуществляемым для всестороннего развития личности юных спортсменов. Этот процесс должен строиться на чёткой профессиональной основе.

Компоненты воспитательной работы:

- цель воспитания и конкретные воспитательные задачи, обеспечивающие достижение цели;
- знание и учёт возрастных и индивидуальных особенностей воспитанников;
- владение всеми методами воспитания и широким арсеналом методических приёмов;
- выбор места и средства педагогического воздействия, организационных форм и характера общения.

Задачи и содержание воспитательной работы.

Воспитательная работа с юными боксерами подчинена в целом общей конечной цели: воспитанию гармонично развитого человека, активной и сознательной личности, обладающей духовным богатством, моральной чистотой и физическим совершенством.

Достижение любой воспитательной цели, как правило связано с решением трёх тесно связанных задач:

- формирование нравственного сознания;
- формирование поведения: умений, навыков, привычек нравственного и дисциплинированного поведения, соответствующих черт характера;
- формирование личностных качеств: волевых (смелости, настойчивости, решительности), нравственных (честности, доброжелательности, скромности), трудовых (трудолюбия, добросовестности, исполнительности);

Эти задачи коротко могут быть выражены следующим образом: чтобы достичь поставленной воспитательной цели, тренер должен добиться, чтобы воспитанник знал, умел, хотел и мог поступать должным образом.

Основные принципы характеризующие условия, в которых должен протекать воспитательный процесс:

- связь воспитания с реальной жизнью и трудом;
- воспитание в коллективе;
- единство требований и воспитательных воздействий со стороны всех взрослых, контактирующих с ребёнком;
- сочетание требовательности с уважением к личности воспитанника;
- учёт индивидуальных особенностей каждого;
- систематичность и непрерывность воспитательного процесса;
- единство слова и дела в жизни спортивной группы;
- сплочённость коллектива, его ориентацию на спортивные и нравственные идеалы.

Методы и формы воспитательной работы.

Методы воспитания выполняют роль инструментов, с помощью которых решают все возникающие задачи. Сознание юных спортсменов формируется через указание и разъяснение правил поведения, норм спортивной этики. Большое воспитательное значение имеет личный пример тренера.

Формы организации воспитательной работы в спортивной школе носят как групповой, так и индивидуальный характер, воспитание как учебно-тренировочном занятии, так и в моменты досуга и отдыха. Тренер должен побуждать ученика к самоанализу поступков, раскаянию в содеянных безнравственных поступках, стремлении к воспитанию эстетического вкуса и нравственного поведения, и здорового образа жизни не только в период активных занятий, а главное по окончании спортивной карьеры.

В воспитательной деятельности тренер должен привлекать родителей своих учеников, помогать выработать режим дня ребёнка, здоровое своевременное питание. У родителей и тренеров должно быть единство целей и оценок поступков ребёнка, а главное правильная реакция на оценку этих поступков. Необходим контакт с общеобразовательным учебным заведением, где чётко должны понимать важность занятий в спортивной школе, радоваться успехам своих учащихся и выступать помощниками в возможности ребёнка и

учиться, и полноценно тренироваться, достигая наивысших результатов в избранном виде спорта.

- содействие успешному обучению в школе или в других учебных заведениях;
- организация жизнедеятельности спортсмена в условиях учебно-тренировочных сборов (на выездах в течении учебного года и в загородном центре (летний период) как образца культуры быта, досуга, самообразования;
- рассказы об известных боксерах, рекомендации по чтению художественной литературы;
- обсуждение прочитанной художественной литературы. Рекомендации по просмотру телепередач и видеоматериалов;
- беседы о смысле жизни, жизненных ценностях, о выборе профессии, смысле искусства бокса и его значении;
- просмотр фильмов о спорте, боксе (художественных и документальных).
- участие в мероприятиях, проводимых в коллективе, в школе, в учебно-тренировочных сборах, на городском уровне.

Этап начальной подготовки (НП) является очень важным и ответственным, т.к. здесь закладывается основа для дальнейшего овладения спортивным мастерством в боксе. Здесь ни в коем случае нельзя физически перегружать детей. Основной упор надо сделать на подвижные игры, различные эстафеты, элементы акробатики. Постепенно познакомить и обучить всем необходимым боксерским специальным упражнениям. Из физических качеств необходимо сделать упор на развитие быстроты и ловкости, как самых важных в боксе.

Необходимо учесть, что боксом идут заниматься трудные подростки с определенной психикой (например: любители острых ощущений, «униженные и оскорбленные» в классе и на улице). Поэтому тренер должен на этом этапе особенно бережливо и чутко подойти к каждому ребенку, «бороться за каждую детскую душу», чтобы ребенок, но уже личность, смог почувствовать в тренере родного человека, а в ДЮСШ – родной дом.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям необходимо проводить «зачеты», принимать контрольные нормативы, оценивать, что возбуждает некоторый соревновательный дух. На протяжении этого этапа, необходимо проводить соревновательную подготовку, но в легком игровом режиме, «возбуждая», но ни в коем случае не унижая самолюбие занимающихся. За этот период надо повысить уровень уверенности в себе у занимающихся, стремиться сохранить контингент (70-80 %).

Теоретическая подготовка преследует главную цель – привить интерес к боксу, используя различные методы (рассказ о великих боксерах, показ видео фильмов о соревнованиях и т.д.). Посещаемость контролировать, но не жестко, учитывая передвижения по городу (от дома до зала и обратно).

Все должны сдать и быть переведены, важный критерий – сохранность контингента. Врачебно-медицинский контроль проходит по месту жительства и по месту учебы.

Занимающиеся 2 раза в год приносят медицинские справки с допуском врача. Восстановительные мероприятия на первом этапе имеют характер педагогического воздействия в процессе занятия. Это: рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности, оптимальные интервалы отдыха, специальные восстановительные упражнения (дыхательные, на расслабление), повышение эмоционального фона занятий.

Учебно-тренировочный этап (УТ) – это обширный, важный, социально значимый этап. Он в первую очередь решает государственную задачу – укрепление здоровья, гармоническое развитие организма подрастающего поколения, формирование стойкого интереса к занятиям спортом (боксом) вообще. Достижения физического, морально-волевого, технико-тактического совершенствования, необходимых для подготовки к общественно-полезной деятельности, отбор перспективной молодежи для серьезных занятий «большим», «настоящим» спортом.

На этом этапе одна из главных задач – произвести отбор (негласный, чтобы не обидеть оставшуюся большую часть учащихся) тех подростков, кто может и хочет всерьез заниматься боксом. А также имеют к этому физические и психологические предпосылки. На этом этапе квалифицированные нормы ограничиваются диапазоном с 3 юношеского разряда по 1 спортивный разряд. Учащиеся продолжают регулярно заниматься по программе этапа до достижения нормативно предельного возраста, выполняя задачи оздоровления, развития физических, специально-боксерских качеств, воспитания морально-волевых качеств и интеллектуального развития.

Методы выполнения упражнений на этом этапе аналогичны предыдущему: повторный метод, переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

Регулярно проводится медицинский контроль: 2 раза в год боксеры проходят углубленный медицинский контроль у спортивного врача.

Летняя спортивно-оздоровительная работа

В летний период для юных боксеров спортивной школы проводятся учебно-тренировочные занятия на улице (при подходящей погоде), где основной задачей является повышение общей физической подготовленности.

Навыки в других видах спорта, способствующие повышению профессионального мастерства в боксе.

<u>Подвижные игры:</u>

- игры с мячом;
- игры, развивающие скоростные качества, силовые качества,
- игры, развивающие выносливость,
- эстафеты.

<u>Гимнастика и акробатика:</u>

- Группировка сидя, в приседе, лежа на спине.
- Кувырки на месте и в движении,
- Подтягивание на перекладине,
- Сгибание и разгибание рук в упоре на брусьях,
- Лазание по канату.

Спортивные игры:

- футбол,
- баскетбол,
- волейбол
- ручной мяч.

Легкая атлетика:

- бег на 30, 60 и 100 м,
- кросс от 500 до 3000 м,
- прыжки в длину и высоту,
- специальные беговые и прыжковые упражнения,
- метание набивных мячей и ядер различными способами.

Атлетическая гимнастика:

- упражнения со штангой,
- занятия на тренажерных снарядах.

По возможности, организовываются выездной спортивно-оздоровительный лагерь (июль или август), где решаются как спортивные задачи, так и задачи воспитательного характера. В лагере при помощи средств из других видов спорта (гимнастики, акробатики, футбола, баскетбола, лёгкой атлетики) решаются задачи общей и специальной физической подготовленности спортсмена.

Методические материалы
Основные понятия, используемые в организации учебно-тренировочного процесса

При построении тренировок очень важно учитывать данные анатомии для выработки наиболее правильной программы подготовки спортсмена. Особенно большое внимание следует уделить развитию внутренних и наружных косых мышц живота, широчайшей мышце спины, большой и малой грудных мышц, трапециевидной, участвующих в «скручивании» верхней части туловища вокруг вертикальной оси. После нанесения удара и некоторого закручивания туловища тело естественно стремится к раскручиванию, а, следовательно, создаются биомеханические условия для нанесения последующих ударов другой рукой. Серия коротких ударов в ближнем бою, независимо от движения ног, в основном наносится за счет активных действий мышц пояса верхней конечности при весьма малых вращательных движениях туловища. Наиболее сложные движения совершают части тела при защитных действиях, когда боксеру необходимо не только уйти от удара противника, но и создать исходное положение для собственных активных действий.

Уязвимые места противника. За выполненные удары учитывая место удара и точность, беспрепятственность его нанесения, судьи дают оценку. Боксер стареется нанести удар в наиболее уязвимые места противника. Наиболее чувствительными местами являются: нижняя челюсть – наносятся удары прямые, боковые и снизу (как левой, так и правой); в область чревного (солнечного) сплетения – в основном прямые удары или снизу, реже боковые; правая и левая подхрящевые области (область печени и область селезенки) – в основном прямые, снизу и реже сбоку; область сердца – удары прямые, снизу, иногда боковые. Наибольший эффект ощущения дает удар в нижнюю челюсть, несколько меньше – в область чревного сплетения и еще меньше – в подхрящевые области. В течение боя у боксеров высокого класса попытки нанести удары в голову в среднем составляют 70%, тренировки и обучения уделяют большое внимание защитным действиям головы. чревное сплетение – 15%, в подхрящевые области – 10% и сердца – 5%. Поэтому, естественно, боксеры в процессе тренировки и обучения уделяют большое внимание защитным действиям головы.

Конечно, количество попыток в нанесении ударов зависит от боевой дистанции боксеров. Например, при ведении ближнего боя резко увеличивается количество ударов снизу по туловищу. Но в какой бы дистанции боксеры ни вели бой, нижняя челюсть больше всего занимает их внимание, потому что даже при несильном ударе в нижнюю челюсть эффект ощутимости будет большим, чем в туловище. Следует определить положение кулака при ударах. Ударная нагрузка на кисть довольно велика, поэтому слабое сжатие ее в кулак или неправильное нанесение удара приводит к ушибам кисти и растяжениям связок. В большинстве случаев боксеры травмируют кисть в начале своей спортивной деятельности вследствие неправильного положения кулака в момент удара или ударов в твердые части тела противника – в локоть, лоб и т.д. правильное положение кулака – пальцы согнуты и прижаты к ладони, большой палец прижат к средней фаланге указательного пальца. Пястные кости, на которые приходится вся тяжесть удара, испытывают при ударе жесткое давление. Дополнительную, «рессорную», функцию ударного места на кисти выполняют проксимальные (основные) фаланги пальцев, на которые действует при ударе поперечное давление. Кулак не должен быть напряжен в начальный момент его движения, лишь перед самым ударом его крепко сжимают. При постоянном сжимании кулака затрудняются подготовительные движения рук, утомляются мышцы предплечья и боксер в конце боя уже не сможет сжать кисть достаточно сильно.

Боевые позиции и боевая стойка. Боевая позиция должна быть наиболее выгодной для активных действий в нанесении ударов и надежной защиты (не сковывать ударов и создавать достаточную устойчивость). Боевых положений у боксера может быть много в зависимости от дистанции, ситуации в обороне, атаке и контратаке. На боевую позицию, как и вообще на технику в целом влияют индивидуальные физические, психологические и технические

особенности боксера. Боевые положения могут быть разные. Во время поединка они меняются в зависимости от активности боя у каната, в центре ринга или в углу. Обучение, как правило, при котором боксер находится в защите и вместе с тем в боевой готовности для нанесения ударов. Она позволяет боксеру осуществлять свои намерения и предупреждать намерения противника. В дальнейшем, с совершенствованием спортивного мастерства боксера, классическая стойка трансформируется в индивидуальную позицию, наиболее отвечающую его манере ведения боя. С самого начала обучения боксу занимающихся ставят в левостороннее (более сильная правая рука) или правостороннее (более сильная левая рука) боевое положение. При левостороннем положении левая нога, выдвинутая вперед, опирается о пол передней частью стопы, правая находится на расстоянии примерно 0,5 шага назад и вправо параллельно левой и упирается в пол носком. По отношению к партнеру стопы повернуты несколько вправо. Масса тела равномерно распределена на обеих слегка согнутых ногах, что дает возможность, отталкиваясь то одной, то другой, короткими шагами легко передвигаться вперед, назад, влево, вправо, сохраняя при этом устойчивость. Каждый занимающийся должен сам выбирать расстояние, на которое ему удобнее расставлять ноги. Туловище выпрямлено, что способствует большей маневренности и сохранению равновесия. Выпрямленная вперед левая рука согнута в локте приблизительно под прямым углом, с немного сжатым кулаком на уровне подбородка, локоть опущен к низу, плечо несколько приподнято. Правая рука полусогнута, ее кулак защищает подбородок, локоть прижат к туловищу с тем, чтобы прикрыть правую подхрящевую область (область печени) и область чревного (солнечного сплетения), и вместе с тем готова к нанесению ударов. Голова должна быть немного опущена. Боксер, находящийся в боевой стойке, должен как можно меньше напрягать мышцы, чтобы преждевременно не утомляться и в нужный момент мобилизоваться для активного действия.

Боевые дистанции. В практике ведения боя существует три дистанции – дальняя, средняя и ближняя. Боксер должен уметь вести бой в каждой из них, чтобы лучше ориентироваться во всех ситуациях боевой обстановки. Расстояние между боксерами, ведущими бой, определяет время, необходимое для нанесения ударов, выполнения защит и контрударов. Ведя бой на дальней дистанции, боксер более выпрямлен, активнее передвигается и старается наносить удары вытянутой рукой, сам оставаясь недосягаемым для противника. Приближаясь к противнику, боксер становится более собранным, положение ног устойчивее, руки закрывают голову и туловище. Действие боксера в той или иной дистанции вызваны рядом факторов; уровнем его физической подготовки, умением координировать свои действия, быстротой, выносливостью, силовыми качествами, ловкостью, технической подготовленностью (искусством нанесения ударов и владением защитами), психологическим состоянием, тактической задачей и т.д. Боксер с быстрой реакцией, убедившись в том, что его противник действует более медленно,

стремится к ведению боя в средней дистанции. Вызывая противника на атаку, будет ее перехватывать, опережать своими ударами и поражать в открытые места. Этими приемами умело пользовались О. Григорьев, В. Попенченко, И. Соболев. Невысокий, физически сильный, владеющий сильным ударом боксер будет стремиться навязывать силовой бой и идти на сближение с противником, который не владеет сильным ударом. Подвижный боксер будет стремиться избежать сближения и держаться на дальней дистанции, что с успехом делали Р. Тамулис, В. Мусалимов, Д. Торосян и др. Поэтому выбор дистанции для ведения боя зависит от тактических замыслов и технического умения боксера, стремящегося к ведению боя в выгодной для него дистанции. Если оба боксера по стилю подходят друг другу, то бой ведется в какой-то одной дистанции. Но, как правило, дистанции все время меняются, и боксер, который умеет вести бой во всех дистанциях, может применить более широкий арсенал технических средств. Если останавливаться на дальней дистанции, то следует выделить следующие ее особенности. Несмотря на то, что боксеры на дальней дистанции имеют время для продумывания своих действий, начинать атаку в этой дистанции всегда труднее, так как оба боксера пребывают вне зоны ударов, собраны и готовы встретить атакующего. Каждый из них легко воспринимает начальные движения противника и успевает среагировать на них защитами и контрдействиями. Чтобы атака успешно завершилась, боксер, готовя удар, должен отвлечь от него противника постоянной сменой своих положений и ложными действиями. Поэтому дальняя дистанция требует виртуозного исполнения ложных и подготовительных действий, легких непринужденных передвижений и решительных атак в сочетании с искусными защитами во время собственных атак. Ведение боя на дальней дистанции имеет свои психологические особенности. Боксер должен обладать острым восприятием, уметь отличить ложные действия противника от настоящих, одновременно выработать план собственных активных действий и быть готовым перехватить атаку противника, в чем решающее значение имеет чувство дистанции и времени.

Особенностью средней дистанции является то, что средняя дистанция между боксерами образуется в результате либо стремления к этому одного из боксеров, либо обоих; во втором случае бой более продолжительный. На этой дистанции у боксеров значительно меньше времени для обдумывания своих действий, чем на дальней. Боксер стремится опередить контратаку своего противника, заранее предугадать его контрдействия. Если на дальней дистанции боксеры пользуются одиночными или двойными ударами, то в средней они применяют серии ударов – прямых с боковыми или боковых и снизу и т. д., которые требуют также быстрых активных действий. Бой на средней дистанции приобретает наиболее активную форму, при этом следует иметь ввиду, что самые сильные удары наносятся в средней дистанции, так как положение боксеров более устойчивое и собранное, а это способствует эффективному вращению туловища и мощному отталкиванию ногами. Что же касается боя на ближней дистанции, то боксеры в данном случае могут

находиться в двух положениях: не касаясь друг друга, свободно действовать руками, соприкасаться грудью, плечом, головой с грудью и плечом, подставкой и накладкой рук на руки противника. Бой на ближней дистанции навязывает один из боксеров, который стремится к сближению для действия сильными короткими ударами; ближний бой может возникнуть вынужденно для обоих. Вынужденный бой возникает чаще всего тогда, когда один из боксеров не хочет вести его: он захватывает, придерживает противника, мешая ему действовать. Бывает, что ближний бой ведут боксеры, оба предпочитающие состязаться в этой дистанции. Бой на ближней дистанции происходит значительно насыщенней, активнее и плавней, чем на других. Из-за близости партнера боксеры успевают реагировать на удары в основном подставками и накладками. Поскольку боксеры соприкасаются друг с другом частями тела, им приходится руководствоваться главным образом мышечно-двигательными и тактильными ощущениями.

Передвижение по рингу. Искусно двигаясь по рингу, боксер по своему желанию может находиться вне боевой дистанции, не подпускать к себе противника, всегда быть готовым встретить его атаку, выбрать место и время для своей атаки. В зависимости от дистанции меняется характер передвижения. Чем дальше находятся противники друг от друга, тем передвижение активнее, боксеры двигаются по всему рингу. По мере сближения боксеров до действия в средней дистанции передвижение ограничивается, шаги делаются короче, площадь действия на ринге уменьшается. Во время ведения ближнего боя передвижение сводится к минимуму. Возникает обоюдное сопротивление, бой принимает несколько силовой характер, боксеры перемещаются короткими и редкими шагами, на небольшом участке ринга. Искусное передвижение раскрывает большие возможности перед боксером в применении технико-тактических средств. К овладению техникой передвижения преступают сразу после того, как занимающиеся научились принимать боевую стойку. Сначала учатся делать одиночные шаги вперед, назад, в стороны и по кругу с боковой позиции. Отталкиваясь ногой, находящейся сзади, передней делают небольшой шаг вперед, при этом находящаяся сзади нога быстро подтягивается для сохранения начального положения; при шаге назад отталкиваться надо впереди стоящей ногой, после чего подтянуть ее для сохранения прежнего расстояния между ногами. Шаг вправо делают правой ногой, шаг влево – левой. Между стопами следует сохранять необходимое расстояние для устойчивости. Ноги не перекрещиваются. Передвижение происходит небольшими легкими скользящими плавно шагами, без рывков, с тем, чтобы сохранять устойчивость и удобные исходные положения для контратак. Практически передвижения на ринге происходит шаг за шагом в разных направлениях. Шаги слитные, поэтому боксер должен научиться двойным и тройным шагам вперед, вперед в сторону, назад, в стороны, назад в сторону и по кругу, постоянно меняя направление (например, после трех шагов по кругу – два вперед или после двух шагов назад – один вперед и т.д.). Передвигаются

боксеры на носках или на передней части стопы, повороты делают на передней части стопы опорной ноги. Если для поворота влево опираться, например, на правую ногу (вокруг которой и делается поворот), то левую отставляют в сторону партнера, чем восстанавливают боевую позицию. Быстрому повороту туловища вокруг опорной ноги способствует переставление другой ноги вперед или назад. Некоторые авторы указывают на то, что маневрирование, в отличие от передвижений с ударами, характеризуется большим многообразием способов выполнения, где главное место занимают приставные шаги (46,8%), скачки и подскоки (42,6%), скрестные и обычные шаги занимают 5,3% и 5,34% соответственно. Так как боксер непрерывно пользуется атакующими, контратакующими или обманными движениями, сближаясь с противником или увеличивая дистанцию, уклоняясь от ударов и сам нанося их, удерживаясь в боевой дистанции, то он должен хорошо овладеть так называемыми челночными шагами вперед и назад, отталкиваясь то левой, то правой ногой, сочетая шаги с движениями туловища назад и вперед.

Тактическая подготовка. Под тактикой бокса следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вывоза на атаку, применения защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения в заблуждение противника, нарушения его планов. Тактическая зрелость боксера определяется его боевым опытом. Чем больше он имеет встреч с опытными и сильными боксерами, тем выше его тактическое мастерство. По тактической направленности, действия боксера можно распределить на три группы: подготовительные, наступательные и оборонительные.

Подготовительные действия включают в себя:

- ознакомление с уровнем мастерства противника, его стилем и манерой ведения боя,
- сокрытие своих замыслов с помощью обманных действий,
- анализ и оценку действий противника, его стиля и манеры ведения боя,
- умение проводить обманные действия,
- поведение после полученного удара, а также после удачно проведенной им комбинации, с помощью маневрирования,
- создания положений, удобных для собственных атак и контратак и не удобных для противника,
- умение держать противника на нужном расстоянии.

Наступательные действия включают в себя:

- разведка
- маскировка
- усыпление бдительности
- обманные движения

- внезапная атака
- атака с развитием.

Тактические замыслы могут предусматривать также оборонительные действия. При быстрых атаках сериями ударов обороняющийся стремится надежно прикрыть голову руками, с тем, чтобы своими несколько пассивными действиями несколько утомить противника. Выполняя задачу уклонами и нырками, он выясняет, в каких местах открывается атакующий противник. После получения сильного удара боксер стремится выйти из боя или войти в ближний бой и блокировать противника пассивными действиями, чтобы отдохнуть, прийти в себя, собраться, подготовиться и выбрать момент, когда противник будет в неудобном положении, и самому атаковать. Оборонительные действия применяют и для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления, с тем, чтобы остановить противника, который беспрерывно атакует. Атакуемый принимает «глухую» защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Непреднамеренные действия обороны возникают, когда боксер застигнут врасплох. В этом случае защита выполняется почти непроизвольно, с минимальным контролем сознания, как непосредственная реакция на неожиданно нанесенный удар или несколько ударов. Преднамеренные – это управляемые защитные действия против ударов, заранее подготовленные. При выполнении преднамеренных защит боксер должен быть бдительным. Противник может провести обманные действия и вместо ожидаемого удара левой рукой нанесет правой. В том и другом случае оборона не должна занимать много времени. Так как чисто защитные действия очков боксеру не приносят. Но, конечно, главной задачей тактической подготовки боксера является правильное планирование боя и реализация плана. План боя боксер составляет вместе с тренером, основываясь на сведениях о противнике.

5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Примерные сенситивные (благоприятные) периоды развития двигательных качеств

Влияние физических качеств и телосложение на результативность в виде спорта «бокс»

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3

Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:
3 - значительное влияние;
2 - среднее влияние;
1 - незначительное влияние.

Этап начальной подготовки

Тестирование по общефизической и специальной физической подготовке производится два раза в год (осеннее и весеннее). На 2-м году обучения, обучающиеся принимают участие в контрольных спаррингах. Продолжительность этапа – 3 года, минимальный возраст зачисления в группу НП-1 - 9 лет. Все обучающиеся, проходят медицинский осмотр у спортивного врача.

В предметное содержание образовательной деятельности этапа начальной подготовки входят следующие разделы:

- общая физическая подготовка,
- специальная физическая подготовка,
- техническая и тактическая подготовка,
- теоретическая подготовка,
- тестирование и контрольные мероприятия,
- инструкторская практика,
- судейская практика,
- медико-восстановительные мероприятия,
- психологическая подготовка.

Теоретические занятия проводятся в виде непродолжительных бесед с учащимися в начале или конце занятия.

Разделы интеллектуального развития и повышения общей культуры, а именно интеллектуальное развитие и развитие коммуникативных качеств вынесены за пределы сетки учебных часов. Образовательная деятельность этого направления ведется во внеучебное время, до и после занятий.

Учебно-тренировочный этап

На этап учебно-тренировочной подготовки переводятся учащиеся, успешно прошедшие контрольно-переводные испытания и набравшие необходимую минимальную сумму баллов (раздел «Методическое обеспечение»).

Продолжительность освоения учебно-тренировочного этапа 5 лет, минимальный возраст зачисления 12 лет. Перевод по годам обучения в группах УТ осуществляется при условии выполнения контрольно-переводных испытаний по общей физической и специальной подготовке.

На данном этапе тренировочный процесс приобретает черты углубленной специализации. По сравнению с этапом начальной подготовки в содержание деятельности вводятся такие разделы, как:

- соревновательная практика,
- инструкторская и судейская практика,
- восстановительные мероприятия.

Физическая подготовка становится более целенаправленной в сторону развития специальной выносливости, ловкости и быстроты. Этот этап характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок. На учебно-тренировочном этапе юные боксеры изучают весь основной арсенал бокса и активно целенаправленно совершенствуют весь необходимый технический набор для боя. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Учитываются индивидуальные способности учащихся.

На этом этапе создаются условия для приобретения соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных норм и т.д. основной задачей соревновательной практики является реализация индивидуальных двигательных навыков и функциональных возможностей в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этот этап является базовым и окончательным для отбора будущих чемпионов. Спортсмены должны ежегодно проходить тестирование и получать сертификат РУСАДА, обладать теоретическими знаниями в области истории вида спорта, техники, психологических и тактических приёмов, самостоятельно работать по индивидуальному учебному плану в период выходных, в переходный период подготовки, знать правила соревнований вида спорта, а также требования к судейским амплуа. Уметь работать самостоятельно по заданию тренера-преподавателя.

6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-технические условия реализации Программы

Требования к условиям материально-технического обеспечения требуют наличия:

- Тренировочного спортивного зала;
- Тренажёрного зала;
- Раздевалок, душевых;
- Медицинского пункта.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

N	Наименование	Единица	Количество

п/п		измерения	изделий
1	Барьер легкоатлетический	штук	5
2	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3	Весы до 150 кг	штук	1
4	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5	Гири 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 (1 х 2 м)	штук	6
12	Канат спортивный	штук	2
13	Лапы боксерские	пара	3
14	Лестница координационная (0,5х6м)	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 10 кг	комплект	3
23	Мяч теннисный	штук	15
24	Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)	штук	1
25	Палка железная прорезиненная (бодибар)	штук	10
26	Перекладина навесная универсальная	штук	2
27	Платформа для груши пневматической	штук	3
28	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30	Подушка боксерская настенная	штук	2
31	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32	Полусфера гимнастическая	штук	3
33	Ринг боксерский	комплект	1
34	Секундомер механический	штук	2
35	Секундомер электронный	штук	1
36	Скакалка гимнастическая	штук	15
37	Скамейка гимнастическая	штук	5
38	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40	Стенка гимнастическая	штук	6
41	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42	Татами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм х 1 м х 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

Обеспечение спортивной экипировкой

N п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
1	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4	Перчатки боксерские соревновательные (14 унций)	пар	15
5	Перчатки боксерские соревновательные (16 унций)	пар	15
6	Шлем боксерский	штук	30

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				этап начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				коли-чество	срок эксплуа-тации (лет)	коли-чество	срок эксплуа-тации (лет)
1	Эластичные бинты	штук	на обучающегося	-	-	1	0,5
2	Боксерки (обувь для бокса)	пара	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	пара	на обучающегося	-	-	1	1
10	Перчатки боксерские соревновательные	пара	на обучающегося	-	-	1	1
11	Перчатки боксерские тренировочные	пара	на обучающегося	-	-	1	1

12	Капа (зубной протектор)	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

Требуется также обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель» (подпункт 13.1. ,13.2. ФССП).

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

Тренеры-преподаватели должны следить за непрерывностью профессионального роста, проходить курсовую подготовку по основной деятельности, проходить тестирование РУСАДА, 1 раз в три года участвовать в судейских семинарах, повышать уровень судейской квалификации.

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение 1

Номер во всероссийском реестре видов спорта

№	Наименование вида спорта	Номер - код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер – код спортивной дисциплины
1	бокс	0250008611Я	весовая категория 36 кг	0250551811Д
2	бокс	0250008611Я	весовая категория 38 кг	0250041811Д
3	бокс	0250008611Я	весовая категория 38,5 кг	0250011811Ю
4	бокс	0250008611Я	весовая категория 40 кг	0250021811Н
5	бокс	0250008611Я	весовая категория 42 кг	0250571811Н
6	бокс	0250008611Я	весовая категория 44 кг	0250051811Н
7	бокс	0250008611Я	весовая категория 46 кг	0250061811Н
8	бокс	0250008611Я	весовая категория 47,627 кг	0250361811Л
9	бокс	0250008611Я	весовая категория 48 кг	0250071811С
10	бокс	0250008611Я	весовая категория 48,988 кг	0250371811Л
11	бокс	0250008611Я	весовая категория 49 кг	0250081611А
12	бокс	0250008611Я	весовая категория 50 кг	0250091811Н
13	бокс	0250008611Я	весовая категория 50,802 кг	0250381811Л
14	бокс	0250008611Я	весовая категория 51 кг	0250101611Б
15	бокс	0250008611Я	весовая категория 52 кг	0250111611Ф
16	бокс	0250008611Я	весовая категория 52,163 кг	0250391811Л
17	бокс	0250008611Я	весовая категория 53,525 кг	0250401811Л
18	бокс	0250008611Я	весовая категория 54 кг	0250121811С
19	бокс	0250008611Я	весовая категория 55,225 кг	0250411811Л
20	бокс	0250008611Я	весовая категория 56 кг	0250131611А
21	бокс	0250008611Я	весовая категория 57 кг	0250141611Я
22	бокс	0250008611Я	весовая категория 57,153 кг	0250421811Л
23	бокс	0250008611Я	весовая категория 58,967 кг	0250431811Л

24	бокс	0250008611Я	весовая категория 59 кг	0250151811Ю
25	бокс	0250008611Я	весовая категория 60 кг	0250161611Я
26	бокс	0250008611Я	весовая категория 61,235 кг	0250441811Л
27	бокс	0250008611Я	весовая категория 63 кг	0250181611Ф
28	бокс	0250008611Я	весовая категория 63,503 кг	0250451811Л
29	бокс	0250008611Я	весовая категория 64 кг	0250191611Я
30	бокс	0250008611Я	весовая категория 65 кг	0250201811Ю
31	бокс	0250008611Я	весовая категория 66 кг	0250211811Н
32	бокс	0250008611Я	весовая категория 66,678 кг	0250461811Л
33	бокс	0250008611Я	весовая категория 67 кг	0250591811Д
34	бокс	0250008611Я	весовая категория 68 кг	0250221811Ю
35	бокс	0250008611Я	весовая категория 69 кг	0250231611Я
36	бокс	0250008611Я	весовая категория 69,850 кг	0250471811Л
37	бокс	0250008611Я	весовая категория 70 кг	0250241811Н
38	бокс	0250008611Я	весовая категория 72 кг	0250251811Ю
39	бокс	0250008611Я	весовая категория 72,574 кг	0250481811Л
40	бокс	0250008611Я	весовая категория 75 кг	0250261611Я
41	бокс	0250008611Я	весовая категория 76 кг	0250271811Ю
42	бокс	0250008611Я	весовая категория 76,203 кг	0250491811Л
43	бокс	0250008611Я	весовая категория 76+ кг	0250281811Ю
44	бокс	0250008611Я	весовая категория 79,378 кг	0250501811Л
45	бокс	0250008611Я	весовая категория 80 кг	0250291811Н
46	бокс	0250008611Я	весовая категория 80+ кг	0250301811Н
47	бокс	0250008611Я	весовая категория 81 кг	0250311611Я
48	бокс	0250008611Я	весовая категория 81+ кг	0250321811Б
49	бокс	0250008611Я	весовая категория 90 кг	0250531811Ю
50	бокс	0250008611Я	весовая категория 90+ кг	0250541811Ю
51	бокс	0250008611Я	весовая категория 90,718 кг	0250511811Л
52	бокс	0250008611Я	весовая категория 90,718+ кг	0250521811Л
53	бокс	0250008611Я	весовая категория 91 кг	0250331611А
54	бокс	0250008611Я	весовая категория 91+ кг	0250341611А
55	бокс	0250008611Я	командные соревнования	0250351811Л

Приложение 2

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки проведения	Возраст участников

Школьные соревнования			
1.	Открытый ринг г. Кингисепп	12.09.23	6-18 лет
2.	Открытый ринг г. Кингисепп	01.10.23	6-18 лет
3.	Открытый ринг г. Кингисепп	11.11.23	6-18 лет
4.	Открытый ринг г. Кингисепп	29.12.23	6-18 лет
Муниципальные соревнования			
1.	Первенство города Волхов по боксу	12.10.23	11-18 лет
2.	Традиционный турнир по боксу, посв. дню города Кингисеппа	20.10.23	7-18 лет
3.	Первенство города Всеволожск по боксу	15.11.23	7-18 лет
Областные соревнования			
1.	Первенство Ленинградской области по боксу, г. Гатчина	16.10.23	15-16 лет
Всероссийские соревнования			
1.	Всероссийские соревнования по боксу "Памяти ЗТ СССР Б.Н. Грекова", г. Москва	20.12.23	УТ

Приложение 3

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

Продолжительность учебного года

Продолжительность обучения по программам спортивной подготовки - 52 недели.

Продолжительность каникул:

Каникулы: осенние: с 28 октября 2023 года по 05 ноября 2023 года;
зимние: с 30 декабря 2023 года по 07 января 2024 года;
весенние: с 23 марта 2024 года по 31марта 2024 года;
летние: с 01 июля 2024года по 11 августа 2024 года.

Во время осенних, зимних, весенних и летних каникул занятия ведутся по расписанию, организуются учебно-тренировочные сборы.

Праздничные дни в 2023-2024 учебном году:

4 ноября	- День народного единства
1,2,3,4,5,6 и 8 января	- Новогодние каникулы
7 января	- Рождество Христово
23 февраля	- День защитника Отечества
8 марта	- Международный женский день
1 мая	- Праздник Весны и Труда
9 мая	- День Победы
12 июня	- День России

Адреса мест фактического осуществления образовательного процесса в текущем учебном году

Специализированный зал бокса «Ринг»	ул. Вокзальная. д.5а

Регламентация образовательного процесса

Продолжительность одного учебного часа – 45 минут.

Расписание занятий в МБУДО «КСШ «Ямбург» составлено с учетом того, что они являются дополнительной нагрузкой к обязательной учебной работе детей в общеобразовательных учреждениях.

Учебно-тренировочные занятия по Дополнительным образовательным программам спортивной подготовки на этапе начальной подготовки не превышает двух академических часов (45 минут х 2 часа); на тренировочном этапе - трех академических часов.

Организация промежуточной и итоговой аттестации

Прием на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки проводится на основании результатов индивидуального отбора, проводимого в целях выявления лиц, имеющих необходимые для освоения соответствующей образовательной программы способности в области физической культуры и спорта, в порядке, установленном федеральном органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке государственной политики и нормативно-правовому регулированию в области физической культуры и спорта, по согласованию с федеральном органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в области образования. (Положение «О правилах приема, перевода, отчисления и выпуска обучающихся МБУДО «КСШ «Ямбург» по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»).

Промежуточная и итоговая аттестация проводится 1 раз в год (с 13 по 24 мая 2024года, с учетом Календарного графика физкультурных и спортивных мероприятий) согласно Положению «О текущем контроле успеваемости, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся МБУДО «КСШ «Ямбург».

Приложение 4

Основы техники безопасности на занятиях боксом в СШ

1.Общие требования безопасности

1.1. К занятиям по боксу допускаются учащиеся с 9 лет и старше, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При проведении занятий по боксу соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. При проведении занятий возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при выполнении упражнений с неисправным спортивным оборудованием (снарядами, инвентарем), а также при выполнении упражнений без страховки;
- травмы при выполнении упражнений без соответствующей экипировки;
- травмы при падении на скользком или твердом покрытии;
- травмы при нанесении ударов.

1.4. В спортивном зале должна быть аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.5. При проведении занятий по боксу в спортивном зале необходимо соблюдать правила пожарной безопасности, знать места расположения первичных средств пожаротушения.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом администрации МБУДО «КСШ «Ямбург». При неисправности спортивного оборудования прекратить занятия и сообщить об этом директору МБУДО «КСШ «Ямбург».

1.7.В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок выполнения упражнений и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, привлекаются к ответственности, и со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж по охране труда.

1.9. Инструкция по охране труда находится в спортивном зале на стенде.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. Проверить наличие спортивного костюма и спортивной обуви, соответствующую экипировку (шлем, назубную шину, бинты под перчатки, перчатки, паховая «раковина» - во время соревнований).

2.2. Проверить надежность крепления боксерских мешков, груш, исправить ограждения боксерского ринга, другого спортивного оборудования.

2.3. Проверить состояние и отсутствие посторонних предметов на полу в тренировочной зоне.

2.4. Провести разминку, тщательно проветрить спортивный зал.

3.Требования безопасности во время занятий

3.1. Для защиты лица и других частей тела проверить наличие каждого элемента экипировки (см. п. 2.1.).

3.2. Для защиты лица от мелких ссадин и царапин использовать вазелин.

3.3. Не допускать выполнение упражнения без тренера-преподавателя, а также без страховки.

3.4. Не перевешивать произвольно спортивные снаряды, не менять высоту их подвеса.

3.5. Обеспечить чистоту, исправность и своевременность применения экипировки.

3.6. При специфической работе на боксерских снарядах в боевых или снарядных перчатках проверить заблаговременно забинтованные кисти.

3.7. При выполнении упражнений потоком (один за другим) соблюдать достаточные интервалы между учащимися, чтобы не было столкновений.

3.8. При выполнении упражнений со штангами, на турнике, стенке использовать страховку тренера-преподавателя или партнера.

3.9. При выполнении специфических упражнений с отягощениями, ставить их только на плоскую поверхность, выполнять упражнения сухими руками только на огороженном участке зала и вдали от зеркала.

3.10. При выполнении специфических упражнений на гимнастических скамейках проверить поверхность пола вокруг них: пол должен быть сухой, вокруг не должно быть посторонних предметов.

4.Требования безопасности в аварийных ситуациях

4.1. При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия. Эвакуировать обучающихся из спортивного зала, сообщить о пожаре администрации СШ и в ближайшую пожарную часть по телефону 01 и приступить к тушению очага возгорания с помощью первичных средств пожаротушения.

4.2. При получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации СШ, родителям, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.