



«Утверждаю»
Директор МБУ ДО «СШ «Мещёра»
А.Б. Катаев

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «Мещёра»**

**Дополнительная образовательная
программа спортивной подготовки по
виду спорта
«БОКС»**

Срок реализации программы: 5 лет

(разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утверждённого приказом Министерства спорта России от 22 ноября 2022г. № 1055)

Составители:

инструктор-методист	-	Егоров Р.А.
тренер-преподаватель	-	Махров Д.В.
тренер-преподаватель	-	Сильянов В.А.
тренер-преподаватель	-	Римский Е.А.
тренер-преподаватель	-	Волков А.О.

г.Курлово
2023г

Содержание

№ п/п.	Раздел	Стр.
I.	Общие положения	3
	Цель и задачи программы	4
	Направленность программы	5
	Этапы реализации программы	5
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	6
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	6
	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
	Основные формы образовательного процесса	6
	Учебно-тренировочные мероприятия	7
	Спортивные соревнования	7
	Возрастные группы участников соревнований	8
	Годовой учебно-тренировочный план	9
	Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса	10
	Воспитательная работа	11
	Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
	Инструкторская и судейская практика	20
	Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств	21
	III.	Система контроля
Нормативы по общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды)		24
IV.	Рабочая программа	26
	Календарный учебный график	26
	Программный материал. Теоретическая подготовка	28
	Практическая подготовка	30
	Методическое обеспечение.	32
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	39
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	40
	Материально-технические условия реализации программы	40
	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем	40
	Обеспечение спортивной экипировкой	42

	Кадровые условия реализации программы	44
	Информационно-методические условия реализации программы	44

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания подрастающего поколения. Он помогает наиболее полно проявить способности детей, рационально использовать и развивать их физические и нравственные возможности, воспитать и закалить волю.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по боксу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки, утверждённым приказом Министерства спорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс» (зарегистрировано в Минюсте России № 71712 от 20 декабря 2022г.) (далее – ФССП).

Бокс (от англ. Box – коробка, ящик, ринг) – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Поединки проходят на специально оборудованном помосте размером 6х6 м, ограниченном канатами. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, «бокс» включает следующие спортивные дисциплины (весовые категории)

Терминология, употребляемая при обозначении весовых категорий	Юноши 13 – 14 лет	Девушки 13 –14 лет	Юноши и девушки 15 – 16 лет
	до кг.	до кг.	до кг.
Первая супер наилегчайшая		34 - 36	
Вторая супер наилегчайшая		38	
Первая супер легчайшая	37 - 40	40	
Вторая супер легчайшая	42	42	
Третья супер легчайшая	44	44	
Супер легчайшая	46	46	44 - 46
Первая наилегчайшая	48	48	48
Наилегчайшая	50	51	50

Первая легчайшая	52	-	52
Легчайшая	54	54	54
Полулегкая	57	57	57
Легкая	60	60	60
Первая полусредняя	63	64	63
Вторая полусредняя	66	-	66
Первая средняя	70	70	70
Средняя	75	-	75
Полутяжелая	80	-	80
Тяжелая	90	-	80+
Супертяжелая	-	-	-

Программа охватывает многолетнюю систему подготовки боксёров и включает в себя теоретическую, практическую работу, средства и методы восстановления работоспособности спортсменов, средства и методы контроля за состоянием спортсменов, планирование подготовки.

Теоретическая подготовка включена в разделы подготовки по общефизической, специальной и технико-тактической подготовке и включает в себя знания по анатомии, физиологии, гигиене, самоконтролю, врачебному контролю, технике и тактике бокса, а так же знания, необходимые для будущей инструкторской и судейской практики.

Практическая подготовка содержит в себе общефизическую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку, систему участия в соревнованиях, учебно-тренировочные мероприятия, контрольно-переводные и квалификационные нормативы по годам обучения.

На каждый раздел обучения отводится определённое количество часов. Количество часов на соревновательную деятельность в учебно-тренировочном плане определяется в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий.

Программа спортивной подготовки рассчитана на 5 лет комплексного обучения детей и подростков в возрасте от 12 до 16 лет, в зависимости от желания обучающегося, его способностей и возраста.

Данная программа адаптирована под реальные условия муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивной школы Багаевского района.

Цель и задачи программы.

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

Задачи:

1. Вовлечение максимального числа детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
2. Формирование спортивного мастерства боксёров, воспитание психических качеств, приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.
3. Привлечение к специальной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими стабильных высоких результатов.

Направленность программы.

Разработанная программа служит основой для построения многолетней системы подготовки спортивного резерва и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;
2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, планирование учебного материала в соответствии с возрастными-половыми особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса;
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, теоретической и психологической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, медицинского контроля);
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода теоретических знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

Этапы реализации программы.

- **Учебно-тренировочный этап (УТ)** (этап спортивной специализации).

Группы данного этапа формируются из обучающихся, прошедших необходимую начальную подготовку не менее 1 года и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке, а также выполнивших требования для присвоения спортивных разрядов – 3 юношеского, 2 юношеского, 1 юношеского.

Начало учебно-тренировочного года - 1 сентября, окончание – 31 августа.

Расписание учебно-тренировочных занятий учебных групп составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя, с учётом

наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и выполнения годового учебно-тренировочного плана.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной Подготовки (приложение № 1).

Приложение № 1

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость (человек)	
			миним.	макс.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8	12

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом требований ФССП.

Приложение № 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
	1	2	3	4	5
Количество часов в неделю	10	12	14	16	16
Общее количество часов в год	520	624	728	832	832

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

Основными формами образовательного процесса, применяющиеся при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия (в том числе с использованием дистанционных технологий);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся учебно-тренировочные мероприятия. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и уровня предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

Учебно-тренировочные мероприятия

Приложение № 3

Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)
Учебно-тренировочный	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям	
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	14
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	14
Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия	
Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	14
Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 14 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год
Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток

Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих

спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Возрастные группы участников соревнований.

Наименование группы	Возраст
Юноши и девочки младшего возраста	12 лет
Юноши и девочки среднего возраста	13-14 лет
Юноши и девушки старшего возраста	15-16 лет

Возраст боксера определяется по году его рождения.

В поединках юношей и девочек 12 лет спортивные разряды не присваиваются.

Пары составляются с таким расчётом, чтобы разница в весе у боксёров, имеющих вес в диапазоне до 60 кг, не превышала 2-х кг, в диапазоне от 60 до 70 кг – 3-х кг, от 70 до 80 – 4-х кг и свыше 80 кг – 5 кг. Соревнования могут быть личные, командные или лично-командные. В личных соревнованиях определяются личные результаты. В командных соревнованиях определяются командные результаты, в лично-командных определяются как личные, так и командные результаты.

В соответствии с возрастными группами участников соревнований устанавливаются различные требования по максимальному количеству разрешенных на соревнованиях боев и требуемому количеству дней отдыха.

Возраст боксеров	Максимальное количество боев на соревновании /Количество дней отдыха между боями		
	До Чемпионата (Первенства) включительно		
	Субъекта РФ	Федерального округа (ФСО)	России
Юноши и девочки младшего возраста 12 лет	2/1	2/1	2/1
Девочки среднего возраста 13-14 лет	2/1	3/1	3/1
Девочки старшего возраста 15-16 лет	2/1	3/1	3/1
Юноши среднего возраста 13-14 лет	3/1	4/1	4/1

Юноши старшего возраста 15-16 лет	4/1	4/1	5/1
-----------------------------------	-----	-----	-----

Боксерам не разрешают проводить более двух боев в день. Минимальный период отдыха между боями на соревнованиях установлен не менее 12 часов. Школа направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Ростовской области, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий муниципального округа и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности

Приложение № 4

Виды спортивных соревнований	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	3	2
Отборочные	1	2
Основные	1	2

Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки при дистанционном обучении) для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность учебно-тренировочного процесса ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели. Учебный год начинается 01 сентября и заканчивается 31 августа. Продолжительность учебно-тренировочного занятия и число обучающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы не должна превышать:

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

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

Приложение № 5

№ п/п.	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-22	15-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-21	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	35-41	33-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	10-25	18-27
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2-4	2-4

При разработке учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчётом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для самостоятельной тренировочной работы в период активного отдыха (в каникулярный период) или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п.	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки				
		Учебно-тренировочный этап				
		1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка				
		10	12	14	16	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)				
		10-12	10	8-10	8	8
1.	Теоретическая подготовка	30	30	36	33	33
2.	Общая физическая подготовка	138	125	147	133	133
3.	Специальная физическая подготовка	112	125	147	168	168
4.	Техническая подготовка	146	250	290	325	325
5.	Тактическая подготовка	32	32	36	75	75
6.	Психологическая подготовка	20	20	22	33	33

7.	Спортивные соревнования	12	12	15	25	25
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6	6	7	8	8
9.	Инструкторская практика	6	6	7	8	8
10.	Судейская практика	6	6	7	8	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	6	6	7	8	8
12.	Восстановительные мероприятия	6	6	7	8	8
Общее количество часов в год		520	624	728	832	832

Воспитательная работа.

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы в СШ состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Современный национальный **воспитательный идеал** – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающей ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях российского народа.

Главной задачей в занятиях с обучающимися является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания данных качеств. Формирование чувства ответственности перед обществом, гражданской сознательности, высокой организованности и требовательности к себе, нравственных качеств личности обучающихся осуществляется одновременно с развитием его волевых качеств.

Центральной фигурой во всей воспитательной системе является тренер-преподаватель. Воспитательные функции тренера-преподавателя не ограничиваются лишь руководством поведением обучающегося во время занятий и соревнований, а повседневно сочетаются с задачами общего воспитания. Главными факторами в этой работе должны быть личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, товарищеская взаимопомощь и взаимно требовательность.

Тренер-преподаватель постоянно ставит перед детьми задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. При этом эффективность воспитательной работы зависит от вариативности средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания обучающихся принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть

доказательным, для чего нужны тщательно подобранные сравнения и примеры.

Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение, которое может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий ребенка. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, письменный выговор, отчисление, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий и участия в соревнованиях.

При занятиях спортом естественным является колебание работоспособности обучающихся, в эти моменты у него могут проявляться слабости и снижение активности. В таких случаях большое мобилизующее значение имеют дружеские участие и одобрение, а не наказание.

Особое место в воспитательной работе занимает патриотическое воспитание подрастающего поколения. При проведении соревнований обязательно используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях размещаются на информационных стендах учреждения, и в сети «Интернет» на официальном сайте школы. Тем самым обучающиеся получают информацию о лучших спортсменах школы и района. На итоговом мероприятии по окончании учебного года озвучиваются результаты спортивной работы, награждаются тренеры-преподаватели и обучающиеся, достигшие высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня. Эффективной формой воспитательной работы является торжественное празднование дня открытия школы и выпуска окончивших обучение, торжественный приём новых спортсменов.

Оценка эффективности воспитательной работы осуществляется путём педагогических наблюдений, анализа различных материалов, характеризующих личность ребенка. Полученные данные используются для корректировки учебно-тренировочного процесса.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п.	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и	В течение года

		<p>проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; 	
1.2.	Инструкторская практика	<p>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; 	В течение года
2.	Здоровье сбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни и безопасного поведения на объектах.	<p>Дни и недели здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование знаний и умений в проведении и участии дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; 	<p>Сентябрь «Неделя безопасности»</p> <p>Октябрь Мероприятия по ГО и ЧС. Антитеррор.</p> <p>Ноябрь Неделя «Спорт-альтернатива пагубным привычкам»</p> <p>Декабрь Широкомасштабная акция «Безопасная зимняя дорога»</p> <p>Апрель Мероприятия посвященные «Дню здоровья и спорта»</p>
2.2.	Режим питания и отдыха	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика 	В течение года

		переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
	Воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях.	Теоретическая подготовка Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися.	Сентябрь Единый день солидарности в борьбе с терроризмом. Ноябрь День народного единства Декабрь Неделя воинской славы Мероприятия ко Дню Конституции России Февраль Месячник спортивно-массовой и патриотической работы Май Неделя Победы
	Участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях	Практическая подготовка. Участие в физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках Гусь-Хрустального района	Август Открытый турнир по боксу, памяти Ю.Н. Каперского
4.	Развитие творческого мышления		
	Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;	Август День физкультурника Международный день бокса

		- правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	
--	--	---	--

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Определения терминов.

Антидопинговая деятельность – антидопинговой образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследования, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а так же иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от её имени в порядке, установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

Антидопинговая организация – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг - контроля. В частности Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный параолимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

ВАДА – Всемирное антидопинговое агентство.

В не соревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс) – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путём объединения основных элементов этой борьбы.

Запрещённая субстанция – любая субстанция или класс субстанций, приведённых в Запрещённом списке.

Запрещённый список – список, устанавливающий перечень Запрещённых субстанций и Запрещённых методов.

Запрещённый метод – любой метод, запрещённый в Запрещённом списке
Персонал спортсмена – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

РУСАДА – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

Соревновательный период – период, начинающийся в 23.59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнований или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

Спортсмен – любое лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении спортсменов, которые не являются спортсменами ни международного, ни национального уровня. Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму тестирование или не проводить тестирование вообще; анализировать пробы не на весь перечень запрещённых субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако, если спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне не ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ спортсменом является любое лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

В соответствии с ч.2 ст.34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а так же с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Цели Всемирного антидопингового кодекса и Всемирной антидопинговой программы состоят в следующем:

- защищать фундаментальное право спортсменов участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех спортсменов, а также - обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровнях, чтобы предотвращать случаи применения допинга, в том числе:

Образование – повышение осведомлённости, информирование, коммуникация, привитие ценностей, развитие жизненных навыков и способности принимать решения для предотвращения преднамеренных и непреднамеренных нарушений антидопинговых правил.

Сдерживание – исключение потенциальных доперов путём обеспечения наличия и значимости строгих правил и санкций для всех заинтересованных сторон.

Выявление – эффективная система тестирования и расследований не только усиливает сдерживающий эффект, но так же эффективно защищает чистых спортсменов и дух спорта, путём нарушителей антидопинговых правил и помогая воспрепятствовать любому, кто проявляет допинговое поведение.

Приведение в исполнение – вынесение решения и наказания лиц, совершивших нарушение антидопинговых правил.

Верховенство закона – обеспечение того, чтобы все соответствующие заинтересованные стороны согласились соблюдать Кодекс и Международные стандарты, и чтобы все меры, принимаемые во исполнение их антидопинговых программа, соответствовали Кодексу, Международным стандартам, а также принципам соразмерности и прав человека.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгаген большинством стран и международных федераций.

Нормативные документы, регламентирующие использование допинга в спорте:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психологической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Приём допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского

комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и запрещённые методы в соревновательный и в не соревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; анаболические агенты; пептидные гормоны; вещества с анти-эстрогенным действием; маскирующие вещества.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

1. Наличие запрещённой субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг - контроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещённого метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера, тренера - преподавателя, врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: дисквалификация на 4 года (минимум 2 года) по ст.2.1, 2.2., 2.3., 2.5., 2.6., 2 года (минимум 1 год) по ст. 2.4., 2.10., от 2 до 4 лет по ст. 2.9., от 4 лет до пожизненно по ст. 2.7.,2.8.;
- второе нарушение: исходя из того, что больше: 6 месяцев или ½ срока за первое нарушение без учёта ст.10.6 или двойной срок за нарушение, если бы оно было первым без учёта ст.10.6;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Срок дисквалификации может быть сокращен в следующих случаях:

- применена особая субстанция и доказана незначительная вина/халатность спортсмена;
- допинг попал в организм спортсмена с загрязнённым продуктом;
- спортсмен оказал существенное содействие в раскрытии или установлении нарушений антидопинговых правил;
- спортсмен признал нарушение антидопинговых правил в отсутствие других доказательств;
- спортсмен своевременно признал нарушения (сразу после предъявления обвинения);

Дисквалификация может быть отменена, если спортсмен доказал отсутствие вины или халатности.

Спортсмены должны знать, что использование в спорте запрещенных веществ и методов чревато серьезными последствиями не только для спортивного будущего, но и для здоровья самого спортсмена.

Последствиями приема анаболических стероидов могут быть заболевания печени, артериальная гипертензия, повышение уровня холестерина в крови, нарушения функции почек и печени, существенно повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, бесплодие. Кроме того, последствиями приёма анаболических стероидов могут быть психологическая зависимость, депрессии, резкая смена настроений и агрессия.

При применении гормона роста возможны следующие побочные эффекты: диабет, сердечная недостаточность, повышенное кровяное давление, задержка вывода из организма воды и натрия, гигантизм.

Побочными эффектами приема бета-2 агонистов являются: головные боли, рак печени, нарушение функции сердца и другие.

Использование диуретиков не по медицинским показаниям, несёт угрозу для здоровья спортсмена: головокружение и обмороки, обезвоживание, тошнота, судороги, аритмия. Обезвоживание организма всегда отрицательно сказывается на физическом состоянии спортсменов.

Побочными эффектами применения стимуляторов являются: нарушение терморегуляции организма, обезвоживание, беспокойство и агрессия, потеря веса, аритмия, повышенное давление, риск инфаркта.

Побочными эффектами от использования генного допинга могут быть: развитие рака, возникновение аллергии, нарушение обмена веществ и др.

Кровяной допинг – это применение крови с целью увеличения количества

эритроцитов в организме. В спорте использование кровяного допинга запрещено. Применение кровяного допинга может нанести серьёзную угрозу здоровью спортсмена. В числе побочных эффектов возможно нарушение функции почек, нарушение кровообращения, тромбоз и сердечная недостаточность, метаболический шок и смерть при использовании несовместимой группы крови.

При применении каннабиноидов у человека наблюдается учащение пульса, усиление сердцебиения, артериальное давление, головокружение, тошнота, рвота, психоз, нарушение мозгового кровообращения и др.

Побочными эффектами применения бета-блокаторов являются: пониженное давление, бронхостеноз, сердечная недостаточность, депрессия, нарушение половой функции.

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

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительские собрания;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Мероприятие	Тема	Ответственный	Сроки проведения
Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	октябрь
Онлайн обучение	на сайте РУСАДА	Обучающиеся	январь
Антидопинговая викторина	Играй честно	Инструктор-методист	февраль
Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств.	Инструктор-методист	март

Инструкторско-судейская практика.

Инструкторско-судейская практика является продолжением учебно-тренировочного процесса боксёров, способствует овладению практическими навыками преподавания и судейства бокса.

В основе инструкторской практики лежит принятая методика обучения боксу. Выполняя роль инструктора, боксёры учатся последовательно изучать

атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важные элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструктор принимает участие в соревнованиях в качестве секунданта у боксёра-новичка.

Судейская практика даёт возможность боксёрам получить квалификацию судьи по боксу. Судейскую теорию получают на семинарах, судейскую практику спортсмены получают на соревнованиях.

Группы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения.

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение заданий по построению и перестроению группы. Проведение комплексов упражнений по физической и технической подготовке. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника секретаря соревнований по боксу.

Группы учебно-тренировочного этапа 2 года обучения.

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Проведение комплексов упражнений по физической и технической подготовке. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей УТЗ. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника секретаря соревнований по боксу.

Группы учебно-тренировочного этапа свыше двух лет обучения.

Проведение занятий по совершенствованию по ОФП и СФП. Составление рабочих планов, конспектов занятий. Составление положений о соревнованиях.

Практика судейства на внутренних, муниципальных соревнованиях.

Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.

Учебно-тренировочные занятия и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включающий в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности обучающегося. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме боксера. Средства восстановления подразделяются на три

типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства восстановления.

1. Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
2. Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
3. Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
4. Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
5. Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
6. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.
7. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).
8. Повышение эмоционального фона в учебно-тренировочных занятиях.
9. Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
10. Соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

1. Витаминизация (фармакотерапия).
2. Физиотерапия.
3. Массаж.

Медико-биологические средства восстановления используются по рекомендации и показаниям врача и должны постоянно контролироваться.

Психологические методы восстановления.

1. Психорегулирующие тренировки.
2. Разнообразный досуг.
3. Комфортабельные условия быта.
4. Создание положительного эмоционального фона во время отдыха.
5. Цветовые и музыкальные воздействия.
6. Постановка высоких и значимых для боксера промежуточных целей тренировки и точное их достижение.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект. Большой эффект даёт использование комплекса восстановительных мероприятий, в котором вначале надо применить средства общего глобального воздействия, а затем локального. Особое внимание уделять индивидуальной непереносимости тренировочных и соревновательных нагрузок.

Все элементы восстановительных мероприятий должны быть тесно связаны между собой. Они должны быть использованы в процессе УТЗ, между УТЗ, между микроциклами, этапами, периодами учебно-тренировочного процесса, годами обучения. С ростом спортивного мастерства большее значение приобретают средства переключения деятельности.

На учебно-тренировочном этапе, вопросам восстановления должно уделяться большее внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества учебно-тренировочных занятий в неделю. К наиболее действенным и доступным физиологическим средствам восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

Система контроля включает в себя промежуточный контроль и итоговый контроль.

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплексных учебных задач, поставленных на учебный год.

Формы контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения обучающимися содержания программного материала, а так же всего объема знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

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

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

уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

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

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

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 «боксе»

№ п/п.	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	

			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
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 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 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»		

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса в боксе на этапе начальной подготовки является распределение программного материала в многолетнюю подготовку, по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам и планах конспектах тренировочных занятий.

Классификация и систематизация тренировки в боксе, характеризующиеся активной двигательной деятельностью (физические упражнения).

Календарный учебный график. Учебно-тренировочный этап 1 год обучения

№ п/п.	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	30
2.	Общая физическая подготовка	12	12	11	12	12	12	11	11	11	11	11	12	138
3.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	112
4.	Техническая подготовка	12	12	12	12	12	14	12	12	12	12	12	12	146
5.	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	1	3	4	2	2	3	2	32
6.	Психологическая подготовка	3	3	3	1	-	-	-	1	3	3	3	-	20
7.	Спортивные соревнования	-	2	2	2	-	-	1	2	1	-	-	2	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	6
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	-	1	6
10.	Судейская практика	-	-	-	1	-	1	1	-	1	1	-	1	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	1	-	-	1	-	-	-	-	1	1	1	6
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2	2	1	6
	Кол-во учебных часов:	44	44	42	44	42	42	42	44	44	44	44	44	520

Учебно-тренировочный этап 2 год обучения

№ п/п.	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	1	30
2.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	15	125
3.	Специальная физическая подготовка	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	125
4.	Техническая подготовка	20	25	25	25	20	20	20	24	20	25	15	11	250
5.	Тактическая подготовка	2	3	2	-	3	3	3	3	3	3	3	4	32
6.	Психологическая подготовка	-	1	-	-	2	2	2	-	2	-	4	7	20
7.	Спортивные соревнования	-	-	2	2	-	2	2	2	-	-	-	2	12
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	6
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	2	1	-	-	-	-	2	1	6
10.	Судейская практика	-	-	-	-	2	1	-	-	-	-	3	-	6
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	2	-	2	-	2	-	6
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2	2	1	6
	Кол-во учебных часов:	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	52	624

Учебно-тренировочный этап 3 год обучения

№ п/п.	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
2.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	15	147
3.	Специальная физическая подготовка	12	15	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	147
4.	Техническая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	20	20	290
5.	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	36
6.	Психологическая подготовка	1	2	3	3	1	-	2	-	2	2	6	-	22
7.	Спортивные соревнования	-	2	2	2	-	1	2	2	2	-	-	2	15
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	-	2	-	-	-	3	-	-	-	7
9.	Инструкторская практика	1	-	-	1	-	-	1	1	-	1	1	1	7
10.	Судейская практика		-	-	-	-	-	1	1	-	1	1	3	7
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	-	-	1	-	-	1	1	-	1	1	1	7
12.	Восстановительные	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	3	2	7

мероприятия														
Кол-во учебных часов:	60	62	60	62	60	56	62	60	62	60	62	62	62	728

Учебно-тренировочный этап 4; 5 год обучения

№ п/п.	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	3	33
2.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	24	9	133
3.	Специальная физическая подготовка	14	14	14	12	12	14	14	14	14	14	16	16	168
4.	Техническая подготовка	28	29	30	28	28	28	28	28	28	28	18	24	325
5.	Тактическая подготовка	6	7	7	7	6	6	8	7	6	9	1	5	75
6.	Психологическая подготовка	2	3	3	3	1	6	2	3	2	2	3	3	33
7.	Спортивные соревнования	-	3	3	2	2	3	2	2	3	3	-	2	25
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	8
9.	Инструкторская практика	1	1	-	1	-	-	1	1	-	1	1	1	8
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	3	8
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	1	-	-	1	1	-	1	1	1	8
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	3	3	8
	Кол-во учебных часов:	68	70	70	70	64	70	70	70	70	72	68	70	832

ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

Теоретическая подготовка

№ п/п.	Содержание разделов	УТЭ год обучения				
		1	2	3	4	5
1.	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	2	3	3	3	3
2.	История возникновения олимпийского движения.	2	2	2	2	2

	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.					
3.	Режим дня и питание обучающихся. Роль питания в жизни деятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	3	3	3	2	2
4.	Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	3	4	4	5	5
5.	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы соревновательной деятельности.	2	1	2	2	1
6.	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «бокс». Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	4	4	5	5	5
7.	Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.	4	4	5	5	6
8.	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «бокс». Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	2	1	2	2	1
9.	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «бокс». Теоретические основы технико-	4	4	5	4	5

	тактической подготовки боксёра					
10.	Правила вида спорта «бокс». Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс».	4	4	5	3	3
Общее количество часов в год		30	30	36	33	33

Практическая подготовка

1. Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.
2. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лёжа. Упражнения с партнёром (в сопротивлениях разного типа).
3. Упражнения для развития мышц ног: прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой.
4. Упражнения для развития мышц туловища: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лёжа на спине.
5. Общеразвивающие упражнения с предметами: гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперёд; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.
6. Общеразвивающие упражнения без предметов: лёжа на спине поднимание туловища вперёд, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.
7. Упражнения из других видов спорта: легкая атлетика, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.

2. Специальная физическая подготовка

Упражнения на мешке, на лапах, упражнения с метболом; отработка

одиночных атак и защит с партнёром в перчатках. Работа на снаряде в быстром темпе.

Группы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения.

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище, нанесение двух, трёх и четырёх ударов и защита от одиночных ударов и атак соперника. Работа на дальней дистанции, работа на средней дистанции, работа на ближней дистанции. Обманные действия, финты.

Группы учебно-тренировочного этапа 2 года обучения.

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защита от этих ударов. Атаки из двух, трёх и четырёх ударов в голову, защиты от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанции. Уклоны, нырки и финты. Ведение боя в атакующей форме. Упражнения на выносливость: интервальная работа на мешке.

Группы учебно-тренировочного этапа 3 – 5 года обучения.

Нанесение прямого удара в туловище и защита от этого удара. Нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защиты от одиночных ударов. Развитие атаки из двух, трёх, четырёх ударов, защита от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанции. Обманные действия, финты. Ведение боя во встречной, ответной и атакующей форме. Упражнения на выносливость: интервальная работа на мешке. Сайд-степы влево и вправо от атаки противника.

Техническая подготовка

Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище).

Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. Защита от ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – оттяжка.

Отработка атак из двух, трёх, четырёх, пяти ударов в атакующей, ответной, встречной форма. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме.

Группы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения.

Нанесение ударов сбоку, снизу в голову и туловище, совершенствование и отработка на снарядах. Отработка одиночных ударов и атаки из двух, трёх, четырёх ударов с партнёром в перчатках. Работа с метболом (броски от груди, прямые удары, удары сбоку). Работа на лапах, имитация ударов при ходьбе и в движении.

Группы учебно-тренировочного этапа 2 года обучения.

Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных боковых ударов с партнёром в перчатках. Броски метбола от груди: прямые, боковые, снизу. Работа на лапах. Имитация ударов в движении.

Группы учебно-тренировочного этапа 3 - 5 года обучения.

Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных ударов в голову, туловище с партнёром. Снаряды, работа на лапах. Работа с кувалдой на шине. Встречные атаки и перекрёстные атаки. Работа в перчатках. Нанесение ударов одиночных на снарядах. Отработка одиночных ударов и атак из двух, трёх, четырёх, пяти ударов с партнёром в перчатках. Работа с метболом. Работа с тренером на лапах. Работа с кувалдой на шине (рубка). Бег в высоком темпе три раза по три минуты. Имитация ударов в ходьбе и в движении.

Тактическая подготовка

Передвижение вперёд, назад, влево и вправо. Ведение боя боксёром левой, ведение боя против агрессивного боксёра. Ведение боя с боксёром игровиком.

Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме. Ведение боя против высокого боксёра. Ведение боя против маленького ростом боксёра. Повторные атаки длинные, волной, т.е. одна атака за другой.

Группы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения.

Передвижения вперёд, назад, влево и вправо. Защиты и контратаки в парах. Удары и атаки с шагами вперёд и назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклонами и с подставкой. Ответные удары после шага назад и подставки. В челноке атака «раз-раз-два». В ответе с боксёром «левой». Навстречу с боксёром «левой».

Группы учебно-тренировочного этапа 2 года обучения.

Передвижения вперёд, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперёд и назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой. Ответные удары после шага назад и после подставки. В челноке атака «раз-раз-два». В ответе с боксёром «левой». Навстречу с боксёром «левой». Выходы из углов и от канатов ринга.

Группы учебно-тренировочного этапа 3 - 5 года обучения.

Передвижения вперёд, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперёд и назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой. Ответные удары после шага назад и после подставки, после уклона прямые и удары сбоку. В челноке атака «раз-раз-два». В ответе с боксёром «левой». Навстречу с боксёром «левой». Выходы из углов и от канатов ринга. Ведение боя с агрессивным боксёром. Ведение боя с высоким боксёром. Ведение боя с «игровиком».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.

1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки.

Процесс многолетней подготовки спортсменов-разрядников направлен на формирование физических и моральных волевых качеств, необходимых для

достижения высоких спортивных результатов, приобретения широкого круга специальных знаний и навыков по их практическому применению. Планирование и проведение тренировочного процесса осуществляется на основе определённых принципов.

Принцип индивидуализации. Воздействие на организм и психику спортсмена только тогда дают положительный результат и обеспечивают быстрый рост физических и психологических качеств, когда осуществляются с учётом индивидуальных особенностей спортсмена, текущего состояния его тренированности, особенностей мотивационной сферы. Для достижения разного уровня результатов разным спортсменам необходимы различные объёмы и интенсивность тренировки, индивидуальное планирование циклов подготовки, специфические методы подводки к пику спортивной формы.

Принцип доступности. На каждом из этапов подготовки требования (нагрузка, контрольные задания) должны соответствовать уровню подготовленности спортсмена. Принцип доступности включает в себя требования постепенности и нарастания нагрузок. Тренировочная нагрузка должна не только соответствовать возможностям спортсмена, но и постоянно нарастать. В свою очередь рост нагрузок должен соответствовать возможностям спортсмена. К одинаковым нагрузкам организм спортсмена адаптируется, рост тренированности прекращается, а из-за монотонности и снижения мотивации уровень подготовки и результаты могут снижаться. С другой стороны, неоправданно резкое повышение нагрузок, сверхвысокие, невыполнимые нагрузки и контрольные задания могут привести к заглоблению или к утрате приобретённых навыков и качеств, отказу от тренировок, к снижению уровня подготовленности и падению интереса к боксу. Принцип доступности находит своё выражение в известных методических правилах: «от простого к сложному», «от лёгкого к трудному», «от известного к неизвестному».

Принцип цикличности. Периодизация тренировочного процесса, чередование различных по интенсивности и объёму нагрузок – существенная черта современного тренировочного процесса. Обоснованное перспективное планирование различных этапов и циклов, направленных в зависимости от решаемых задач на рост общего уровня тренированности, на совершенствование отдельных сторон готовности боксера, на подведение спортсмена к началу главных соревнований.

Принцип рационального чередования нагрузок и отдыха. Тренировочный процесс только тогда даёт положительный результат, когда тренер-преподаватель планирует не только нагрузки, но и постоянно контролирует состояние боксера, уделяет равное внимание восстановлению его организма и психики.

В своей практической работе тренер-преподаватель должен использовать всё богатство средств и методов воздействия на организм и личность юного боксера.

Средства спортивной тренировки. Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специально-подготовительные, обще-подготовительные.

Избранные соревновательные упражнения – это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами бокса.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а так же движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей.

Смысл любого специально-подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении.

Обще-подготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. Обще-подготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств спортсмена, повысить его общую тренированность.

Методы спортивной тренировки. Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией боксёра, применяемыми средствами и другими факторами.

Грамотное планирование, сочетание разнообразных тренировочных методов, умелое педагогическое взаимодействие со спортсменом, использование современных технических средств, индивидуализированный подход к личности боксёра – всё это должно работать на общую цель: постоянный рост уровня подготовленности боксёра.

Существенное значение для обеспечения системности подготовки имеет взаимосвязь и взаимопроникновение средств и методов видов подготовки. Например, использование специальной подготовки для наращивания специальных физических качеств или использование тренировок по физической подготовке для формирования отдельных качеств специальной готовности. Конечным мерилем готовности спортсмена в боксе является результат, показанный им на официальных соревнованиях (призовое место, включение в сборные области, России, отбор на вышестоящие соревнования и т.д.).

2. Средства, методы, направленность учебно-тренировочных занятий по этапам подготовки.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Основная цель тренировки – углубленное овладение технико-тактическим

арсеналом бокса.

Основные задачи – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учётом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта, воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;

обучение и совершенствование техники, постепенное подведение спортсмена к соревновательной борьбе путём применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Основные средства:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- упражнения со штангой;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажёрах);
- изометрические упражнения.

Основные методы:

- повторный;
- переменный;
- повторно-переменный;
- круговой;
- игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные направления тренировки:

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. Увеличение удельного веса специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Специальная подготовка в боксе начинается с 13-15 лет. В этом возрасте спортсмен чаще должен выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объём средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости, развивая скоростно-силовые качества различных мышечных групп путём локального воздействия, применяя специальные тренировочные устройства и тренажёры, учитывая величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями. Процесс овладения основами техники бокса должны проходить концентрированно, без больших пауз. Темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени уделяем разучиванию элементов, которые выполняются труднее.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

3. Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочного занятия.

Основной организационной формой спортивной тренировки является учебно-тренировочное занятие.

Учебно-тренировочное занятие проводится в группе. Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировок. Продолжительность занятия зависит от этапа подготовки. Учебно-тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырёх взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

Вводная часть продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер-преподаватель знакомит обучающихся с задачами предстоящего занятия. Содержание вводной части включает в себя построение, приветствие, постановку задач, объявления.

Подготовительная часть (разминка) продолжается от 10-15 минут для новичков до 30-35 мин для подготовленных спортсменов. Эта часть занятия направлена на функциональное вработывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждения травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия. Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения. Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение. Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а так же разогрев организма до лёгкого потоотделения.

Основная часть продолжается от 30 мин до 2 часов и более. В ней решается от одной до трёх задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

- задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии;
- когда на занятии решается несколько задач, необходима следующая

последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость. пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть длится 5-15 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является лёгкий бег с переходом на ходьбу, корректирующая гимнастика и упражнения на расслабление (лёжа). В заключительной части тренер-преподаватель и спортсмен должны оценить завершённую тренировку.

Эффективными формами организации учебно-тренировочного процесса также являются круговая тренировка и кондиционный кросс.

4. Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.

1. Общие требования безопасности:

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;

Техника безопасности при занятиях боксом

1. Общие требования безопасности

1.1. К занятиям боксом допускаются дети прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

1.4. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

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

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-

преподавателю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу.

2. Требования безопасности перед началом занятий

2.1. К занятиям допускаются учащиеся только в спортивной форме и обуви.

2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям.

2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.

2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

3. Требования безопасности во время занятий

3.1. Тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя.

3.2. Во избежание столкновений соблюдать безопасную дистанцию.

3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.

3.5. К мешкам, грушам, лапам, снарядам, тренажерам без разрешения тренера преподавателя не подходить.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

4. Требования безопасности по окончании занятий

4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

4.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях

5.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

4.2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

4.3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

4.4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

4.5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный

им представитель администрации.

V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

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

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

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

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бокс» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм

контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.

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

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

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Всего в ведении МБУ ДО «СШ «Мещёра» находится 1 спортивное сооружение общей площадью – 2103,5 кв.м., состоящее из:

1. универсального спортивного зала 648 м.кв. (с баскетбольной, волейбольной, мини-футбольной площадкой);
2. малого зала для разминок 192 м. кв (16 x 12);

В учреждении предусмотрены:

- помещение медицинского назначения;
- тренажерный зал;
- гардероб, раздевалки, санузлы, душевые;
- полные комплекты технического оснащения и оборудования, включая расходные материалы, обеспечивающие изучение программы;

Кроме того, занятия проводятся в спортивных залах общеобразовательных школ, стадионах.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Приложение № 10

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1

7.	Гриф для штанги изогнутый	штуk	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штуk	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штуk	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штуk	3
11.	Зеркало настенное (1x2 м)	штуk	6
12.	Канат спортивный	штуk	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штуk	2
15.	Мат гимнастический	штуk	4
16.	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штуk	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штуk	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штуk	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штуk	3
20.	Мешок боксерский электронный	штуk	3
21.	Мяч баскетбольный	штуk	2
22.	Мяч набивной (медбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штуk	15
24.	Насос универсальный с иглой	штуk	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штуk	10
26.	Перекладина навесная универсальная	штуk	2
27.	Платформа для груши пневматической	штуk	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штуk	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штуk	2
32.	Полусфера гимнастическая	штуk	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штуk	2
35.	Секундомер электронный	штуk	1
36.	Скакалка гимнастическая	штуk	15
37.	Скамейка гимнастическая	штуk	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штуk	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штуk	1
40.	Стенка гимнастическая	штуk	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм x 1 м x 1 м)	штуk	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штуk	2
45.	Часы информационные	штуk	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение № 11

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	–	–	1	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	–	–	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1

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

Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, за счет средств, выделенных школе на выполнение муниципального задания на оказание услуг по реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс», либо средств получаемых от привлечения внебюджетных средств от физических и юридических лиц;

Обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, за счет средств, выделенных школе на выполнение муниципального задания на оказание услуг по реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс», либо средств получаемых от привлечения внебюджетных средств от физических и юридических лиц;

Медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных школе на выполнение муниципального задания на оказание услуг по

реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс».

Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Инструктор-методист», утвержденным приказом Минтруда России от 08.09.2014 № 630н (зарегистрирован Минюстом России 26.09.2014, регистрационный № 34135) 1, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054): – наличие среднего профессионального образования – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшего образования в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или высшего образования (непрофильного) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

Информационно-методические условия реализации

Информационное обеспечение деятельности – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

1. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005.

2. Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье // Всб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005.
3. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев: Air Land, Перун, 1995.
4. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений Викторович Калмыков; [Росс. гос. акад. физ. культ.]. – М., 1996.
5. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт - Центр, 2000.
6. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000.
7. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
8. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров-юношей (15-16 лет) и взрослых боксеров. – Отечественная школа бокса / Карпенко В.Ю., Киселев В.А. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова К. В. – М., 2004.
9. Киселев В.А. Анализ показателей нагрузки соревновательного поединка высококвалифицированных боксеров. – Отечественная школа бокса / Киселев В.А., Хромов Н.Д. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.
10. Киселев В.А. Исследование соревновательной деятельности юных боксеров 15-16 лет / Киселев В.А., Подливаев Б.А., Ву Дык Тхинь, Павлов Н.В. // Актуальные проблемы спортивных единоборств / Под общ. ред. проф. Б.А. Подливаева, проф. И.Д. Свищева. – М.: Спорт Академ Пресс, 2002.
11. Клещев В.Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса): автореф.дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Клещев Вадим Николаевич; [НИИ прикладной и педагогической психологии АПН СССР]. – М., 1984.
12. Кургузов Г.В. Количественные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменениями формулы боя / Г.В. Кургузов // Научные труды ВНИИФК 1999 г. / Под ред. С.Д. Неверковича, В.Г. Никитушкина, Б.Н. Шустина. – М., 2000.

Интернет-ресурсы

<http://www.minsport.gov.ru> – Министерство спорта Российской Федерации.

<http://минобрнауки.рф/> – Министерства образования и науки Российской Федерации.

<http://www.rusada.ru> – Российское антидопинговое агентство.

<http://www.roc.ru> – Олимпийский комитет России.

<http://www.iba.sport> – Международная федерация бокса

<http://www.rusboxing.ru> – Федерация бокса России