Комитет физической культуры, спорта и туризма мэрии города Магадана

Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования города Магадана
«Спортивная школа по боксу имени Александра Лебзяка»

ПРИНЯТО
Педагогический совет
Протокол № 8
от «05» августа 2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУ ДО г. Магадана
«СШ по боксу имени А. Лебзяка»
_____ Гончаренко С.А.
«07» августа 2025г.
Приказ № 77 от «08» 08 2025г.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта - Бокс

Разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», утвержденным приказом Минспорта России от «22» ноября 2022 года № 1055, зарегистрирован в Минюсте Российской Федерации от «20» декабря 2022 № 71712. Приказом № 134 от 13.02.2024г. о внесении изменений ФССП по виду спорта «бокс» утвержденным приказом Минспорта России от «22» ноября 2022 года № 1055

Срок реализации программы:
Этап начальной подготовки - 3 года
Учебно - тренировочный этап (спортивной специализации) - 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства - не ограничивается
Этап высшего спортивного мастерства - не ограничивается

Разработчик: Романенко Е.А. инструктор-методист

Магадан 2025 г.

СОДЕРЖАНИЕ

1.	**Общие положения**.....	3
2.	**Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**.....	3
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	3
2.2.	Объем Программы.....	4
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия.....	5
2.5.	Спортивные соревнования.....	6
2.6.	Годовой учебно-тренировочный план.....	7
2.7.	Календарный план воспитательной работы.....	9
2.8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	12
2.9.	Планы инструкторской и судейской практики.....	14
2.10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	17
3.	**Система контроля**.....	23
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.....	24
3.2.	На этапе начальной подготовки.....	24
3.3.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).....	24
3.4.	На этапе совершенствования спортивного мастерства.....	25
3.5.	На этапе высшего спортивного мастерства.....	25
3.6.	Оценка результатов освоения Программы.....	26
3.7.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки.....	26
4.	**Рабочая программа по виду спорта «бокс»**.....	32
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	32
4.2.	Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки - 1, 2 и 3 года обучения.....	34
4.3.	Программный материал для практических занятий на учебно-тренировочном этапе с 1 по 5 годы обучения.....	41
4.4.	Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства.....	47
4.5.	Программный материал для практических занятий на этапе высшего спортивного мастерства.....	57
4.6.	Психологическая подготовка на всех этапах спортивной подготовки.....	61
4.7.	Учебно-тематический план.....	69
5.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс»**.....	74
6.	**Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**.....	75
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы.....	75
6.2.	Кадровые условия реализации Программы.....	79
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы.....	80

I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке (спортивная дисциплина «Весовая категория») с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» далее (ФССП), утвержденным приказом Минспорта России от «22» ноября 2022 года № 1055, зарегистрирован в Минюсте Российской Федерации от «20» декабря 2022 № 71712.

1.2. Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки. Профессиональная ориентация обучающихся для определения спортивной дисциплины с целью дальнейшей специализации и подготовки спортсмена, содействие гармоничному (духовному и физическому) развитию личности в процессе занятий боксом. Организация и осуществление специализированной централизованной подготовки, для участия в спортивных мероприятиях на территории Магаданской области, Российской Федерации и за её пределами.

II. Характеристика дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки

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

Приложение № 1 к ФССП по виду спорта «бокс» № 1055 от 22.11.2022г.

Этапы спортивной подготовки	**Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)**	**Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)**	**Наполняемость (человек)**	
			Минимальная наполняемость группы	**Максимальный количественный состав группы**
Этап начальной подготовки	3	9	10	До года - 20
				Свыше года - 15
Учебно - тренировочный этап (спортивной специализации)	5	12	8	До трех лет - 15
				Свыше трех лет - 14
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	10
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1	5

2.2. Объем Программы

Приложение № 2 к ФССП по виду спорта «бокс» № 1055 от 22.11.2022г

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Количество часов в неделю	6	8	10	16	20	24
Общее количество часов в год	312	416	520	832	1040	1248

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

- учебно-тренировочные занятия осуществляются в следующих формах: групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий, самоподготовка;

Иные виды (формы) обучения:

- теоретические;
- практические;
- восстановительные;
- медицинские, медико-биологические мероприятия;
- инструкторская и судейская практика.

Требования к количественному и качественному составу групп

В виде спорта «бокс» определяются следующие особенности тренировочной работы: формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий в виде спорта «бокс» осуществляется по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности в соответствии с возрастными особенностями.

Перевод занимающихся в следующие группы обуславливаются увеличением тренировочных и соревновательных нагрузок, стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья и спортивным результатом. Недельный режим спортивной подготовки является максимальным и установлен в зависимости от периода и задач подготовки.

Допускается проведение тренировочных занятий одновременно с занимающимися из разных групп. При этом должны соблюдаться все перечисленные ниже условия:

- разница в уровне подготовки спортсменов не превышает двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;
- не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

2.4. Учебно-тренировочные мероприятия

Приложение № 3 к ФССП по виду спорта «бокс» № 1055 от 22.11.2022г

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершен-ствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-	До 3 суток, но не более 2 раз в год	
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно- тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

2.5. Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

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

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

МБУ ДО г. Магадана СШ по боксу имени А. Лебзяка», реализующая дополнительную образовательную программу спортивной подготовки направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки. Под соревновательной деятельностью в настоящей Программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в боях.

Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является бой, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала боксера. Участие в спортивных соревнованиях является важной составной частью системы спортивной подготовки спортсменов в соответствии с индивидуальными задачами и поставленной целью.

Участие юных спортсменов в соревнованиях и выполнение соревновательной нагрузки может приравниваться к предельному объему и максимальной интенсивности тренировочных нагрузок.

Соревновательные бои, в зависимости от места и задачи проведения, могут быть:

- подготовительными (тренировочными) (проходящими согласно тренировочному плану, применяются для адаптации спортсменов к условиям соревнований);

- контрольными (применяются для проверки подготовленности спортсменов, эффективности прошедшего этапа подготовки);

- основными (применяются для мобилизации сил и достижения максимального спортивного результата)

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	2	2	2
Основные	-	-	1	2	2	2

2.6. Годовой учебно-тренировочный план

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

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО г. Магадана «СШ по боксу имени А. Лебзяка», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки её продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБУ ДО г. Магадана СШ по боксу имени А. Лебзяка», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия; инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Приложение № 2, № 5 п.15 к ФССП по виду спорта «бокс» № 1055 от 22.11.2022г

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)		Этап совершен-ствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		6	*8*	*10*	*16*	*20*	*24*
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	*2*	*3*	*3*	*4*	*4*
		Наполняемость групп (человек) (минимальная – максимальная)					
		10-20	*10-15*	*8-15*	*8-14*	*4-10*	*1-5*
		Кол-во часов по видам спортивной подготовки и иных мероприятий					
1.	Общая физическая подготовка	132	166	116	124	135	122
2.	Специальная физическая подготовка	44	64	104	182	187	242
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	18	32	42	54
4.	Техническая подготовка	92	126	182	282	332	442
5.	Тактическая, подготовка	12	16	22	60	120	152
6.	Теоретическая подготовка	12	16	20	36	42	90
7.	Психологическая подготовка	12	16	22	56	86	110
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	4	6	10	12	14
9.	Инструкторская практика	-		6	12	16	16
10.	Судейская практика	-		6	12	16	16
11.	Медицинские, медико - биологические, мероприятия	3	4	8	10	16	24
12.	Восстановитель-ные мероприятия	2	4	10	16	36	70
Общее количество часов в год		**312**	**416**	**520**	**832**	**1040**	**1352**

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

Приложение № 1 к изменениям № 134 от 13.02.2024г. ФССП по виду спорта «бокс» № 1055 от 22.11.2022г

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

2.7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** -практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; -приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; -приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; -формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года

1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** -освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; -составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; -формирование навыков наставничества; -формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; -формирование склонности к педагогической работе; -формирование навыков для самостоятельного поиска и изучения тематической литературы, просмотра видио и т.д.	В течение года
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** -формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); -подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: -формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству,	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.	В течение года

	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)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: -физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; -тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: -формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года
5.	**Нравственное воспитание**		
5.1.		Беседы направленные на: -формирование и воспитание личности спортсменов, включающие развитие нравственных качеств; -формирование мотивов спортивной деятельности и отношения к ней; -формирования и развития таких нравственных качеств как честность, взаимопомощь, товарищество, дисциплинированность, чувство коллективизма, уважение к окружающим людям и др.) являются определенными формами поведения спортсмена.	В течение года

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

В соответствии с законодательством Российской Федерации в области физической культуры и спорта к числу обязанностей организаций, осуществляющих спортивную подготовку, относится реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, семинаров/лекций/уроков/викторин, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- ежегодная проверка уровня знаний;
- установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещенной 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 внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный 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.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, о документах регламентирующих антидопинговую деятельность, размещена на информационном стенде и актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте МБУДО г. Магадана «СШ по боксу» со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайте: «RUSADA».

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним разработан план антидопинговых мероприятий.

Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов на всех этапах спортивной подготовки.

Этап спортивной подготовки	**Содержание мероприятия и его форма**	**Сроки проведения**	**Рекомендации по проведению мероприятий**
Этап начальной подготовки	Теоретическое занятие по ознакомлению с общероссийскими антидопинговыми правилами.	Октябрь-декабрь	Тренерско-преподавательскому составу поставить отметку в журнале (дата проведения занятия). Возраст обучающихся 9 лет
	Прохождения курса дистанционного обучения «Ценности спорта» на сайте: «RUSADA»	Октябрь-январь	Тренерско-преподавательскому составу провести для родителей спортсменов возраста (от 10 до 13 лет) работу, направленную о создании учетной записи спортсмена через родительский профиль на сайте: «RUSADA». Сертификаты о прохождении спортсменом курса предоставить в администрацию СШ
	Родительское собрание	Март	Лекция: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	Лекция	Апрель	Тема: Антидопинговые правила»

	Лекция	Октябрь	Тема: «Спортивные ценности, спортивная этика правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования»
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг» на сайте: «RUSADA»	Январь-март	Сертификаты о прохождении спортсменом курса предоставить в администрацию СШ.
	Родительское собрание	Февраль	Лекция: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	Лекция	Апрель	Тема: Антидопинговые правила»
	Лекция	Май	Тема «Чистый спорт»
	Лекция	Сентябрь	Тема «Правила в спорте»
	Лекция	Октябрь	Тема: «Спортивные ценности, спортивная этика правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования»
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Прохождение курса дистанционного обучения «Антидопинг» на сайте: «RUSADA»	Январь-март	Сертификаты о прохождении спортсменом курса предоставить в администрацию СШ.
	Родительское собрание	Февраль	Лекция: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»
	Лекция	Апрель	Тема: Антидопинговые правила»
	Лекция	Октябрь	Тема: «Спортивные ценности, спортивная этика правильное спортивное поведение, важность антидопингового образования»

2.9. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка обучающихся в роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей. Важным моментом является не только подготовка грамотных спортсменов досконально знающих правила бокса, правила поведения на ринге и вне его, но и возможность познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

Решение этих задач начинается с этапа начальной подготовки и продолжается инструкторско-судейская практика на всех последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа овладевают:

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1,2	Обучающиеся овладевают принятой в боксе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; основными методами построения учебно-тренировочного занятия; разминкой, основной и заключительной частями	Изучение основных положений правил бокса. Судейство соревнований в роли секундометриста, бокового судьи
	3	Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность учащихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими учениками, находить ошибки и уметь их исправлять	Судейство соревнований в роли бокового судьи, арбитра. Контроль формы спортсменов перед поединком
	4	Учащиеся обучаются вместе с тренером-преподавателем проводить разминку, заключительную часть учебно-тренировочного занятия	Участие в судействе соревнований в качестве бокового судьи, арбитра. Проведение процедуры взвешивания участников соревнований
	5	Обучение учащихся самостоятельному ведению дневника: учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрация спортивных результатов тестирования, анализ выступления на соревнованиях	Участие в судействе соревнований в роли помощника секретаря. Ведение протоколов соревнований среди младших юношей
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	Обучающиеся подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера-преподавателя, демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися, помогают обучающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных	Проводят жеребьевки участников. Принимают участие в судействе соревнований СШ, в роли судей, секретаря. В городских, областных соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного секретаря.
Этап высшего спортивного мастерства			

		упражнений и приемов. Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для различных частей урока: разминки, основной и заключительной частей; проводят учебно-тренировочные занятия в группах начальной подготовки. Обучающиеся самостоятельно разрабатывают конспект занятий и комплексы тренировочных заданий для учебно-тренировочного занятия; знакомятся с документами планирования и учета учебной работы в СШ. Проводят учебно-тренировочные занятия в учебно-тренировочных группах	

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

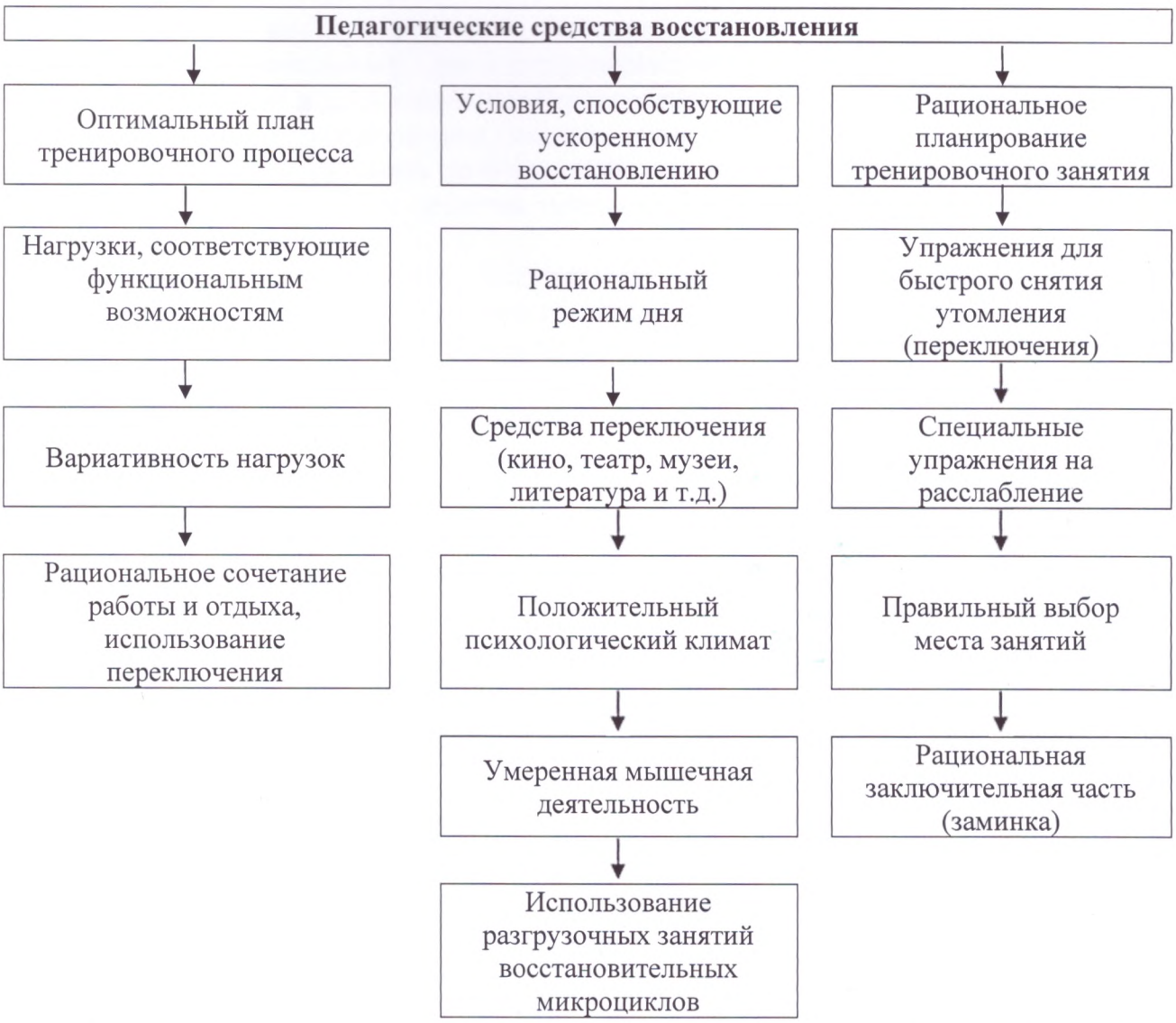
Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена.

Повышение объема и интенсивности тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. В связи с этим огромное значение имеет восстановление возможностей спортсмена до исходного уровня. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки.

Освоению высоких тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности игроков в настольный теннис можно и необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

Педагогические средства восстановления являются основными, так как восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении тренировки и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки.

Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение тренировок в микроцикле и на отдельных этапах тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с тренировочными циклами и этапами подготовок.



К *гигиеническим средствам восстановления* относятся требования к режиму дня, труда, учебных занятий, отдыха, питания, питьевому режиму, закаливанию. Необходимо обязательное соблюдение гигиенических требований к окружающей среде, к местам занятий, бытовым помещениям, инвентарю. Крайне важно проводить определенную работу по формированию здорового образа жизни и отказа от вредных привычек: курения, алкоголя, токсикомании, наркомании и д.р.

Специальные психологические средства, используемые для восстановления, обеспечивают устойчивость психических состояний игроков для подготовки и участия в соревнованиях. Для этого применяются беседы, внушение тренера - преподавателя, самовнушение, самоприказы, самоубеждение, специальные дыхательные упражнения, аутогенная и психорегулирующая тренировки.

Большая роль тренера - преподавателя в управлении свободным временем учащихся, воспитательной работе, в снятии эмоционального напряжения и других формах работы. Эти факторы оказывают значительное влияние на характер и течение восстановительных процессов.

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

Физические факторы представляют собой большую группу средств, используемых в физиотерапии. Рациональное применение физических средств восстановления способствует предотвращению травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата. В спортивной практике широко используются различные

виды ручного и инструментального массажа, души (подводный, вибрационный), ванны, сауна, локальные физиотерапевтические воздействия (гальванизация, ионофорез, соллюкс и др.), локальные баровоздействия, электростимуляция и др.

Средства общего воздействия (массаж, сауна, русская парная баня, контрастный душ, ванны) следует назначать по показаниям, но не чаще одного-двух раз в неделю.

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

Средства восстановления используются лишь при снижении спортивной работоспособности или при ухудшении переносимости тренировочных нагрузок. В случаях, когда восстановление работоспособности осуществляется естественным путем, дополнительные восстановительные средства могут привести к снижению тренировочного эффекта и ухудшению тренированности.

В группах начальной подготовки общий объем нагрузки сравнительно небольшой, поэтому восстановление работоспособности происходит главным образом естественным путем. Для данного этапа подготовки наибольшее значение имеют средства восстановления, которые предусматривают оптимальное построение учебно-тренировочного процесса, рациональное сочетание игр, упражнений и интервалов отдыха в тренировочных занятиях. Все это создает условия благоприятному протеканию восстановительных процессов. Из дополнительных средств восстановления рекомендуется систематическое применение гигиенического душа, а также водных процедур закаливающего характера. Витаминизация должна проводиться с учетом возрастных и сезонных особенностей, а также количества витаминов, поступающих в пищевой рацион. В плане психологического восстановления рекомендуется частая смена тренировочных средств и проведение занятий, когда это возможно, в игровой форме.

В учебно-тренировочных группах с ростом тренировочных нагрузок в полном объеме следует применять средства восстановления во время учебно-тренировочного процесса, т.е. рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма спортсмена. Необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла, где особое внимание следует уделять индивидуальной переносимости нагрузок. В качестве критериев переносимых нагрузок могут служить объективные ощущения, а также объективные показатели - частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, потоотделение.

Карта педагогического наблюдения за степенью утомления ходе тренировочного занятия			
Объект наблюдения	**Степень и признаки утомления**		
	небольшая	**средняя**	**большая (недопустимая)**
Цвет кожи лица	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое покраснение, побледнение или синюшность
Речь	Отчетливая	Затрудненная	Крайне затрудненная или невозможная
Мимика	Обычная	Выражение лица напряженное	Выражение страдания на лице
Потливость	Небольшая	Выраженная верхней половины тела	Резкая верхней половины тела и ниже пояса, выступание соли

Дыхание	Учащенное, ровное	Сильно учащенное	Сильно учащенное, поверхностное, с отдельными глубокими вдохами, сменяющимся беспорядочным дыханием
Движения	Бодрая походка	Неуверенный шаг, покачивание	Резкое покачивание, дрожание, вынужденная поза с опорой, падение
Самочувствие	Жалоб нет	Жалобы на усталость, боль в мышцах, сердцебиение, одышку, шум в ушах	Жалобы на головокружение, боль в правом подреберье, головная боль, тошнота, иногда икота, рвота

Из психологических средств восстановления используются педагогические методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Медико-биологические средства восстановления включают - гигиенический душ, все виды массажа, витаминизацию, физиотерапию, гидротерапию, русскую парную баню, сауну и т.д.

В группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с ростом объема специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Особое внимание при применении средств восстановления во время учебно-тренировочного процесса должно быть уделено чередованию упражнений различного характера и направленности с тем, чтобы не вызывать перегрузки мышечных групп и функциональных систем, чередованию тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности, изменение характера пауз отдыха и их продолжительности. Из дополнительных средств, следует применять ванны, парную и суховоздушные бани, спортивный массаж, витаминизацию. Из психологических средств восстановления рекомендуется применять аутогенные тренировки, организацию культурного досуга, создание хороших бытовых условий, активный отдых – бассейн, велосипед, прогулки на лыжах и т.д.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме, необходимо после больших тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические. Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

- Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта;

- создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях.

Анализ научно-методической литературы показал, что применение системного научного подхода в планировании и организации восстановительных мероприятий на различных этапах годичной подготовки боксеров будет способствовать повышению надежности их соревновательной деятельности и укреплению оздоровительной направленности тренировочных занятий.

Включение комплексов восстановительных мероприятий в программу микроциклов как средства восстановления являются продолжением тренировочного процесса и кроме восстановления специальной работоспособности несут еще и задачу укрепления здоровья и общей физической подготовки спортсмена в подготовительном периоде и максимально направлены на восстановление работоспособности в соревновательном периоде.

Подготовительный период

Комплекс восстановительных мероприятий, применяемый в подготовительном периоде помимо восстановления спортивной работоспособности широко включает средства совершенствования ОФП спортсменов. Комплекс восстановительных мероприятий, применяемый в соревновательном периоде, несет более щадящее воздействие на организм спортсмена, выраженное в сокращении объема и интенсивности физической нагрузки и увеличении объема психорегулирующих упражнений для оптимизации психоэмоционального состояния спортсмена.

Соревновательный период

Комплексное применение восстановительных средств в соревновательном периоде у боксеров с использованием эффективных гигиенических факторов имеет важное оздоровительное значение по повышению общей неспецифической реактивности организма.

Примерный план на 14 дней восстановительных мероприятий в подготовке боксеров (подготовительный период)

Дни	Утро (в плане утренней гимнастики)	День (после первой тренировки)	Вечер (после второй тренировки)	Методические указания
1	ОРУ, ТД, ГД, ХД	УГ, сон	УГ, ТД, ГД, ХД, спортивные игры, силовая подготовка, ЛВМ или ТМ, ПРТ, ХВ	ПРТ - перед сном
2	ОРУ, ТД, ГД, ХД	УГ, ПРТ, сон	УГ, ОРУ, ТД, КД, ЛВМ или ТМ, БМС, плавание в бассейне, ПРТ	Плавание - 30-40 мин
3	ОРУ, ТД, КД, ТМ	УГ, сон	УГ, ТД, ГД, ХД, спортивные игры, ЛВМ или ТМ, ХВ, ПРТ	ПРТ - перед сном
4	ОРУ, ТД, ГД, ХД	УГ, ПРТ, сон	УГ, ТД, ГД, ХД, плавание в бассейне, ЛВМ или ТМ, сауна	Сауна - 2-3 захода по 10 мин. с интервалом 5 мин
5	ОРУ, ТД, ГД, КД, ТМ	УГ, сон	УГ, ТД, ГД, КД, силовая подготовка, ЛВМ или ТМ, ХВ	ПРТ - перед сном
6	ОРУ, ТД, ГД, ХД	УГ, ПРТ, сон	ПРТ, ТД, ГД, КД, спортивные игры, ЛВМ или ТМ, ХВ, ПРТ	ПРТ - перед сном
7	Бег 1 - 3 км, ОРУ, сауна, ТД, ГД, КД	Культ-массовые мероприятия, ПРТ	Спортивные игры, велосипедные или пешие прогулки, ТД, ГД, ХД, ОВМ	Бег - в среднем темпе; спортивные игры - 40 - 60 мин (в зависимости от интенсивности нагрузки); Прогулка - 60 мин
8-й день повторяет 1-й день; 9-й день повторяет 2-й день; 10-й день повторяет 3-й день; 11-й повторяет 4-й день; 12-й повторяет 5-й день; 13-й повторяет 6-й день; 14-й повторяет 7-й день.				

Примерный план на 14 дней восстановительных мероприятий в подготовке боксеров (соревновательный период)

Дни	Утро (в плане утренней гимнастики)	День (после первой тренировки)	Вечер (после второй тренировки)	Методические указания
1	ОРУ, ТД, ГД, ХД	УГ, ПРТ, сон	ОРУ, УГ, ТД, ГД, ХД, БМС, ЛВМ или ТМ, ХВ, ПРТ	ПРТ - перед сном
2	ОРУ, ТД, ГД, ХД, ТМ	УГ, ПРТ, сон	УГ, ТД, КД, плавание в бассейне, ЛВМ или ТМ ПРТ Плавание - 30 мин.	ПРТ - перед сном
3	ОРУ, ТД, КД, ТМ	УГ, ПРТ, сон	УГ, ТД, ГД, ХД, спортивные игры, сауна, ЛВМ или ТМ, БМС, ПРТ	Силовая подготовка исключена; ПРТ - перед сном
4	ОРУ, ТД, ГД, ТД	УГ, ПРТ, сон	УГ, ТД, ГД, ХД, ТД, плавание в бассейне, ЛВМ или ТМ, ПРТ	Плавание - 30 мин; ПРТ - перед сном
5	ОРУ, ТД, ГД, КД, ТМ	УГ, ПРТ, сон	ОРУ, УГ, ТД, ГД, КД, БМС, ЛВМ или ТМ, ХВ, ПРТ	ПРТ - перед сном
6	ОРУ, ТД, ГД, ТД	УГ, ПРТ, сон	УГ, ТД, ГД, КД, спортивные игры, сауна, ЛВМ или ТМ, БМС, ПРТ	Силовая подготовка исключена; ПРТ - перед сном
7	Бег 1 - 3 км., ОРУ, сауна, ТД, ГД, КД	Культ. - массовые мероприятия, ПРТ	Спортивные игры, велосипедные или пешие прогулки, ТД, ГД, ХД, ОВМ Бег - в среднем или медленном темпе	Спортивные игры – 40 мин; Прогулка - 40 мин
8-й день повторяет 1-й день; 9-й день повторяет 2-й день; 10-й день повторяет 3-й день; 11-й повторяет 4-й день; 12-й повторяет 5-й день; 13-й повторяет 6-й день; 14-й повторяет 7-й день.				

Список условных сокращений:

ОРУ - гимнастические упражнения;

ТД - теплый душ;

ГД - горячий душ;

ХД - холодный душ;

УГ - упражнения для глазодвигательных мышц;

ЛВМ - локальный восстановительный массаж;

ТМ - точечный массаж;

ПРТ - психорегулирующая тренировка;

ХВ - хвойная ванна;

КД - контрастный душ;

БМС - биомеханическая стимуляция;

ОВМ - общий восстановительный массаж.

Полноценное сбалансированное питание, рациональный режим жизни, использование естественных сил природы, гидропроцедуры, самомассаж являются, по сути, наиболее доступными для широкого применения средствами восстановления.

Для боксеров ведущим фактором, вызывающим развитие процессов утомления в соревновательных микроциклов становится нервно - эмоциональное напряжение. В процессе профилактики проявлений психического стресса специалистами отдается

предпочтение аутогенным воздействиям. В то же время естественным видом купирующим утомление центральных интегративных отделов, является, прежде всего, сон, дремота, сноподобное состояние (отсюда становится очевидной важность обеспечения полноценного сна спортсменов).

III. Система контроля

3.1. 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:

3.2. На этапе начальной подготовки:

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

3.3. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),

необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

3.4. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

3.5. На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

3.6. Оценка результатов освоения Программы

Сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО г. Магадана СШ по боксу имени А. Лебзяка», 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.

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

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

Приложение № 3 к изменениям № 134 от 13.02.2024г. ФССП по виду спорта «бокс» № 1055 от 22.11.2022г

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Смешанное передвижение 1000 м	мин, с	не более	
			7,21	7,45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	количество раз	не менее	
			8	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1.	Бег 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более	
			6,20	6,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+4
2.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,7	10,1

2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	130
2.9.	Метание мяча весом 150 гр.	м	не менее	
			18	12
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
3.1.	Бег 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8,30	9,10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
3.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
3.9.	Метание мяча весом 150 гр.	м	не менее	
			23	15
3. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Исходное положение - стоя ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперёд двумя руками	м	не менее	
			7	6

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

Приложение № 4 к изменениям № 134 от 13.02.2024г. ФССП по виду спорта «бокс» № 1055 от 22.11.2022г

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			7,55	8,15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,5	8,9

1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.8.	Метание мяча весом 150 гр.	м	не менее	
			27	19
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			9,27	11,27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
2.4.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
2.9.	Метание мяча весом 150 гр.	м	не менее	
			35	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
3.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,10
3.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			14,10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
3.5.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	170
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,35
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,00	-
3.11.	Метание мяча весом 500 гр.	м	не менее	
			-	17
3.12.	Метание мяча весом 700 гр.	м	не менее	
			30	-

4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксёрскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксёрскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не более	
			244	240
5.Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий год)	Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

Приложение № 5 к изменениям № 134 от 13.02.2024г. ФССП по виду спорта «бокс» № 1055 от 22.11.2022г

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8,00	9,55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	25
1.4.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,4	15,8

2.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
2.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	30
2.5.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
3.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,15	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	190
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,10
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,0	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10х10 м с высокого старта	с	не менее	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лёжа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не более	
			10	7
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксёрскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24

4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксёрскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд - «кандидат в мастера спорта»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

Приложение № 6 к изменениям № 134 от 13.02.2024г. ФССП по виду спорта «бокс» № 1055 от 22.11.2022г

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
1.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,2	15,4
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,45
1.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			48	38
1.5.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,05
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,00	-
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,40
2.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивания из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200

2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,00
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,50	-
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Челночный бег 10х10 м с высокого старта	с	не менее	
			24,0	25,0
3.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лёжа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не более	
			10	7
3.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксёрскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			32	30
3.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксёрскому мешку за (3 мин)	количество раз	не менее	
			321	315
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание - «мастер спорта России»			

IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс»

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий планируется с учетом возрастных особенностей спортсменов. Тренер-преподаватель в праве самостоятельно дополнить или изменить порядок изучаемого материала.

Разделы программного материала взаимосвязаны друг с другом в процессе многолетней подготовки боксёров. Программный материал может выполняться спортсменами в составе общей группы, индивидуально (работа по заданию тренера-преподавателя отдельно от группы) или самостоятельно (выполнение общеразвивающих или специальных упражнений) в свободное время с учетом рекомендаций тренера-преподавателя.

Специфика построения тренировочного занятия

Тренер-преподаватель, планируя общий курс подготовки боксера, последовательно вводит в занятия новые упражнения и действия, строго учитывая при этом качество усвоения пройденного материала, чтобы обеспечить преемственность в обучении.

Во время тренировочных занятий боксер совершенствует физические качества технико-тактические навыки. Например, на коротких сборах по подготовке к соревнованиям боксер главным образом стремится совершенствовать свое мастерство в условиях боевой практики с боксерами разного стиля и манеры ведения боя, при

помощи упражнений на снарядах сохранить высокую спортивную форму, не изучая новых приемов.

В основном тренировочные занятия проводятся в группе. Эту форму занятий можно применить для боксеров разной квалификации - как для новичков, так и для мастеров. Группа должна быть примерно одной квалификации, потому что преподаватель дает всем одно задание в изучении и совершенствовании технических и тактических действий.

Подготовительная часть занятия предусматривает:

а) подготовку центральной нервной системы, активизацию деятельности сердечно-сосудистой системы и дыхания;

б) подготовку двигательного аппарата к действиям, требующим значительных мышечных напряжений.

В подготовительной части спортсмены выполняют специализированные упражнения для боксера, подготовительные упражнения к решению основных задач тренировочного занятия. Специализированные подготовительные упражнения подбираются в зависимости от уровня подготовленности, возраста спортсменов, периода подготовки и направленности тренировочного занятия. В подготовительной части, как правило, применяются упражнения умеренной интенсивности. Исследования показали, что эта часть занятия значительно повышает подвижность нервных процессов и создает оптимальные условия для выполнения более сложных упражнений с большой интенсивностью. Если же нагрузка во время подготовительной части повышенная или недостаточная, подвижность нервных процессов (уровень сенсомоторных реакций) увеличивается незначительно по сравнению с исходными данными покоя. Следует также учитывать индивидуальные особенности боксера. Наряду с общеразвивающими упражнениями, включаются специальные подготовительные упражнения, которые должны соответствовать задачам тренировочного занятия.

Если в основной части занятия ставится задача развития подвижности и ведение боя на дальней дистанции, то для подготовительной части должны быть подобраны соответствующие упражнения в передвижении, нанесении прямых ударов, уклоны туловищем и другие, с тем чтобы этим содействовать быстрейшему овладению специальными навыками во время тренировки в парах.

В подготовительную часть входят так же строевые упражнения с их помощью можно быстро и удобно разместить занимающихся для выполнения различных упражнений. Они способствуют поддержанию надлежащего порядка и дисциплины на занятиях.

Последовательность в упражнениях. Начинают занятия со строевых упражнений, за ними выполняют упражнения, улучшающие работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, активизирующие связочно-мышечный аппарат (быстрая ходьба, бег, подскоки, маховые движения руками, уклоны, выпады, приседы и др.). Далее следуют упражнения специально-подготовительные: со скакалкой, по механике передвижений, ударов, бой с тенью и другие, способствующие выполнению основных задач. Упражнения выполняют как стоя на месте, так и в передвижении.

В основной части занятия решаются главные задачи:

а) овладение техническими и тактическими навыками и совершенствование их;

б) психологическая подготовка, вырабатывание способности к высоким психическим напряжениям;

в) развитие быстроты реакции, выполнения рациональных движений, координации, ловкости, скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости.

Нагрузка должна нарастать по объему и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах по заданию тренера-преподавателя (сначала медленно, постепенно увеличивая скорость их выполнения) переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условном или произвольном учебном бою. Произвольный бой на ринге с партнером требует больших напряжений. Эта часть занятия будет наиболее высокой по нервным и физическим нагрузкам. Поэтому к условному или вольному бою переходят после изучения приемов боя в парах, перед упражнениями на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах и лапах снижают нервные напряжения после учебных боев на ринге, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия.

В заключительной части организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части боксеры иногда выполняют упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используют успокаивающие упражнения, проводят легкий бег, ходьбу с дыхательными упражнениями, потряхиванием и расслаблением мышц конечностей. Даются упражнения отвлекающие (на внимание, подвижные игры и др.). Место упражнений в той или иной части занятия зависит от квалификации группы, целенаправленности занятия и возраста занимающихся.

В начальной стадии обучения, например, упражнения по изучению техники движения ударов и защиты включают в основную часть занятия. По мере овладения сложными действиями упражнения и формированию навыка переводят в подготовительную часть занятия, где они становятся уже упражнениями подготовительными.

Квалифицированные боксеры в занятии по боевой практике, приближенном к соревновательным условиям, выполняют как разминку упражнения со скакалкой и упражнения в ударах на боксерских снарядах; после напряженного боя (в тренировочном занятии) они могут ограничиться легкими дыхательными упражнениями.

4.2. Программный материал для практических занятий на этапе начальной подготовки - 1, 2 и 3 года обучения (НП-1, НП-2, НП-3)

Учебный материал предназначен для начинающих. Рекомендуемый возраст для изучения техники бокса на этапе начальной подготовки - 9 лет. Этап начальной подготовки один из наиболее важных. Поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством.

Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладеть основными техниками целостного упражнения, а не его отдельных частей.

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

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

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

Основная цель тренировки:

- утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

Задачи этапа начальной подготовки:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- обучить правилам техники безопасности на занятиях, привить навыки личной гигиены, обучить простейшим приемам закаливания и убедить в необходимости повседневного их применения;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоборной подготовки;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);

- скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- гимнастические упражнений для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники бокса;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой:
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

Общая физическая подготовка на этапах начальной подготовки

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:
- ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.

Специальная физическая подготовка на этапах начальной подготовки

1. Упражнения на мешке, на лапах, упражнения с метболом.
2. Отработка одиночных атак и защит с партнёром в перчатках.

3. Работа на снаряде в быстром темпе.

Техническая подготовка на этапах начальной подготовки

1. 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).
2. Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо.
3. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка.
4. Защита от ударов снизу: подставка локтей, шаг назад - оттяжка.
5. Отработка атак из двух, трёх, четырёх, пяти ударов в атакующей, ответной, встречной форме.
6. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях.
7. Ведение боя во встречной, ответной форме.

Тактическая подготовка на этапах начальной подготовки

1. Передвижение вперёд, назад, влево и вправо.
2. Ведение боя боксёром левшой, ведение боя против агрессивного боксёра.
3. Ведение боя с боксёром игровиком.
4. Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме.
5. Ведение боя против высокого боксёра.
6. Ведение боя против маленького ростом боксёра.
7. Повторные атаки длинные, волной, т.е. одна атака за другой.

Программный материал для групп начальной подготовки первого года обучения (НП - 1)

В группе НП-1 на первый план целесообразно выдвигать разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена.

В группе НП-1, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта:

- строевые и общеразвивающие упражнения;
- специальные и специально-вспомогательные упражнения;
- подводящие упражнения к прямым ударам в голову;
- одиночные шаги вперёд-назад;
- слитные шаги вперёд-назад;
- слитные шаги вправо-влево по кругу;
- изучение боевой стойки;
- упражнения для разучивания прямого удара левой в голову (без перчаток);
- упражнения для разучивания прямого удара левой в голову с партнёром;
- защита подставкой правой ладони;
- защита подставкой левого плеча;
- защита шагом назад;
- упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него;
- упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах;

- упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток;
- упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах;
- упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову;
- упражнения в ударах по снарядам;
- контрольные упражнения.

При изучении материала технической подготовки основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, туловище, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Применение и совершенствование изучаемого материала в условных и вольных боях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот.

Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

Примерный учебный годовой план-график тренировочных занятий (52 недели) распределения учебных часов для этапа начальной подготовки первого года обучения (НП-1) с недельной нагрузкой - 6 часов

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	**140**	13	10	11	12	11	12	12	11	12	12	12	12
Специальная физическая подготовка	**37**	3	2	3	4	3	4	2	3	4	3	3	3
Участие в спортивных соревнованиях	**-**												
Техническая подготовка	**88**	7	6	8	7	7	7	8	7	7	8	8	8
Тактическая подготовка	**15**	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1
Теоретическая подготовка	**12**	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Психологическая подготовка	**10**	1	1		1	1	1		1	1	1	1	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**4**		2						2				
Инструкторская практика	**-**												
Судейская практика	**-**												
Медицинские, медико - биологические, мероприятия	**3**		3										

Восстановительные мероприятия	3			1		1		1					
итого:	**312**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**	**26**

Программный материал для групп начальной подготовки второго года обучения (НП - 2)

На занятиях с учащимися второго года этапа начальной подготовки рекомендуется сначала провести курс совершенствования в выполнении приёмов, изученных в первом году начальной подготовки, так же необходимо:

- развить мотивацию к познанию и совершенствованию своего тела,
- сформировать потребность к регулярным занятием спортом;
- развивать морально-волевые качества, смелость и решительность;
- продолжать строевые и общеразвивающие упражнения;
- совершенствование изученных на начальном этапе первого года обучения специальных и специально-вспомогательных упражнений;
- продолжить изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. При освоении материала этого раздела, особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение;
- совершенствовать прямые удары в голову (особенно двойные удары и серий) и защит от них;
- применение изучаемого материала в условных в вольных боях.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот.

Обучение пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот).

Применение тактического приема, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

Программный материал для групп начальной подготовки третьего года обучения (НП - 3)

На занятиях с учащимися третьего года этапа начальной подготовки продолжить совершенствование изученных на начальном этапе первого и второго года обучения специальных и специально-вспомогательных упражнений, а также провести:

- изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них;
- применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях;
- совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище;
- изучение серий из прямых и боковых ударов;
- применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца. После этого проводится 6-8 тренировочных занятий, и боксеры участвуют в неофициальных соревнованиях, где проводят по 1 бою.

Изучение и совершенствование:

- коротких ударов снизу в туловище;
- короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову;
- применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях;
- совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанции в условных и вольных боях;
- освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя (*например: уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударом в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище, или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову*). Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев.

Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части учебно-тренировочного занятия. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Тактика ближнего боя в этот период тренировочных занятий не изучается. Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать.

После изучения коротких ударов проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего боксеры участвуют в неофициальных соревнованиях, где проводят 1-2 боя. После этого проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта. Лучше эти занятия проводить в условиях спортивного лагеря.

Примерный учебный годовой план-график тренировочных занятий (52 недели) распределения учебных часов для этапа начальной подготовки второго и третьего года обучения (НП-2, НП-3) с недельной нагрузкой - 8 часов

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	**158**	14	12	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13
Специальная физическая подготовка	**62**	5	4	5	5	5	5	5	5	5	6	6	6
Участие в спортивных соревнованиях	**-**												
Техническая подготовка	**133**	11	10	10	11	11	12	11	11	11	11	12	12
Тактическая подготовка	**17**	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1
Теоретическая подготовка	**16**	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1
Психологическая подготовка	**18**	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**4**		2						2				
Инструкторская практика	**-**												
Судейская практика	**-**												
Медицинские, медико - биологические, мероприятия	**4**		4										
Восстановительные мероприятия	**4**			1		1		1		1			
итого:	**416**	**34**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**35**	**34**	**34**	**34**

4.3. Программный материал для практических занятий на учебно-тренировочном этапе с 1 по 5 годы обучения (УТ-1, УТ-2, УТ-3, УТ-4, УТ-5)

Учебно-тренировочный этап спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основных упражнений. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 12 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

Основная цель тренировки:

- углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;

- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание интереса к избранному виду спорта;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:
- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- неравномерность в росте и развитии силы.

Основные средства тренировки:
- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- упражнения со штангой (вес штанги 30 - 70% от собственного веса);
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений:
- повторный;
- переменный;
- повторно-переменный;
- круговой;
- игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

Обучение и совершенствование техники бокса:
- при планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны;
- при обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы;
- больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее;
- приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Общая физическая подготовка на учебно-тренировочных этапах

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: ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.

Специальная физическая подготовка на учебно-тренировочных этапах дальнейшее совершенствование:

1. Упражнения на мешке, на лапах, упражнения с метболом.
2. Отработка одиночных атак и защит с партнёром в перчатках.
3. Работа на снаряде в быстром темпе.

Техническая подготовка на учебно-тренировочных этапах изучение и дальнейшее совершенствование:

1. 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).

2. 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.

3. Отработка атак из двух, трёх, четырёх, пяти ударов в атакующей, ответной, встречной форма.

4. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме.

Тактическая подготовка на учебно-тренировочных этапах изучение и дальнейшее совершенствование:

1. Передвижение вперёд, назад, влево и вправо.
2. Ведение боя боксёром левшой, ведение боя против агрессивного боксёра.
3. Ведение боя с боксёром игровиком.
4. Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме.
5. Ведение боя против высокого боксёра.

6. Ведение боя против маленького ростом боксёра.
7. Повторные атаки длинные, волной, т.е. одна атака за другой.

Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа первого года обучения (УТ-1)

- 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;
- 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;
- 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 «левшой»;
- навстречу с боксёром «левшой».

Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа второго года обучения (УТ-2)

- 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;
- 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;
- 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 «левшой»;
- навстречу с боксёром «левшой»;
- выходы из углов и от канатов ринга.

Примерный учебный годовой план-график тренировочных занятий (52 недели) распределения учебных часов для учебно-тренировочного этапа первого и второго года обучения (УТ-1, УТ-2) с недельной нагрузкой - 10 часов

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	**116**	12	9	9	9	11	8	10	9	12	9	9	9
Специальная физическая подготовка	**104**	9	8	9	9	9	8	8	9	8	9	9	9
Участие в спортивных соревнованиях	**18**		3	2	3		3	2	3	2			
Техническая подготовка	**182**	15	12	15	15	15	15	15	12	17	17	17	17
Тактическая подготовка	**22**	3	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2
Теоретическая подготовка	**20**	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2
Психологическая подготовка	**22**	2	1	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**6**		3						3				
Инструкторская практика	**6**	1		1	1		1	1		1			
Судейская практика	**6**			1	1	1	1	1	1				
Медицинские, медико - биологические, мероприятия	**8**		4						4				
Восстановительные мероприятия	**10**		1			2	2	2			1	1	1
итого:	**520**	**44**	**44**	**44**	**44**	**43**	**44**	**43**	**44**	**44**	**42**	**42**	**42**

Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа третьего, четвертого и пятого года обучения (УТ-3, УТ-4, УТ-5)

- 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.
- 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-преподавателем на «лапах»;
- работа с кувалдой на шине (рубка);
- бег в высоком темпе три раза по три минуты;
- имитация ударов в ходьбе и в движении.
- 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 «левшой»;
- навстречу с боксёром «левшой»;
- выходы из углов и от канатов ринга;
- ведение боя с агрессивным боксёром;
- ведение боя с высоким боксёром;
- ведение боя с «игровиком».

На учебно-тренировочном этапе развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать:

- величину отягощения;
- интенсивность выполнения упражнений;

- количество повторений в каждом подходе;
- интервалы отдыха между упражнениями.

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

Примерный учебный годовой план-график тренировочных занятий (52 недели) распределения учебных часов для учебно-тренировочного этапа третьего, четвертого и пятого года обучения (УТ-3, УТ-4, УТ-5) с недельной нагрузкой - 16 часов

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	**134**	10	10	11	11	10	10	10	10	11	13	14	14
Специальная физическая подготовка	**174**	15	14	14	14	14	14	14	14	14	15	16	16
Участие в спортивных соревнованиях	**25**	2	3	3	3	3	3	3	3	2			
Техническая подготовка	**300**	25	20	25	25	25	25	25	20	26	28	28	28
Тактическая подготовка	**54**	5	3	5	5	5	5	4	3	5	5	5	4
Теоретическая подготовка	**46**	5	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4
Психологическая подготовка	**50**	5	5	5	5	5	5	5	5	5	2	2	1
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**8**		4						4				
Инструкторская практика	**8**		1	1	1	1	1	1	1	1			
Судейская практика	**8**	1		1	1	1	1	1	1	1			
Медицинские, медико - биологические, мероприятия	**8**		4						4				
Восстановительные мероприятия	**17**	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1
итого:	**832**	**70**	**69**	**70**	**70**	**70**	**70**	**69**	**70**	**69**	**68**	**69**	**68**

4.4. Программный материал для практических занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

На этапе обучения в группах ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе ССМ:

- выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Основные задачи подготовки:

- дальнейшее повышение уровня развития общей и специальной физической подготовленности;
- повышение общего функционального уровня;

- постепенная подготовка организма спортсменов к максимальным нагрузкам, характерным для этапа спортивного совершенствования;
- дальнейшее совершенствование технической и тактической подготовленности;
- приобретение активных боевых навыков участия в соревнованиях;
- получение звания судьи по спорту;
- дальнейшее изучение теоретического материала;
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование;
- выполнение норматива мастера спорта.

Поэтому особое внимание в процессе ССМ следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях.

Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

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

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

Для спортсменов групп ССМ учебный план годичного цикла подготовки может отличаться от рекомендуемого распределения времени по разделам подготовки. В этом случае при составлении индивидуального плана необходимо учитывать уровень развития и степень реализации индивидуальных возможностей спортсмена, его сильные и слабые стороны подготовленности.

Общая физическая подготовка на этапах совершенствования спортивного мастерства

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:

- ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.

8. Воспитание силы основных групп мышц, участвующих в боксёрских движениях, за счёт:

- толчков, рывков, штанги, гирь;
- метаний камней, гирь в разные стороны;
- прыжков;
- боксёрских передвижений со штангой;
- мешками с песком на плечах.

9. Воспитание силы мышц, определяющих эффективность боксёрских движений и в первую очередь мышц-сгибателей стопы, дельтовидных, поворачивающих туловище, разгибателей и сгибателей правого или левого плеча.

Специальная физическая подготовка на этапах совершенствования спортивного мастерства:

- упражнения на мешке, на лапах, упражнения с метболом;
- отработка одиночных атак и защит с партнёром в перчатках;
- работа на снаряде в быстром темпе;
- выполнение передвижений в основной стойке сериями по схеме: без отягощений - с отягощениями весом от 10 до 20 кг - без отягощений;
- совершенствование ударов (одиночных и серийных) на снарядах по схеме: 5-7 ударов без отягощений, 6-8 ударов с гантелями весом 2-6 кг, 7-8 ударов без отягощений;
- интервальная работа на мешке;
- 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;
- защиты, контратаки, встречные атаки и их продолжение;
- отработка на снарядах контратак и особенно серийных.

Совершенствование координационных способностей

№ п/п	**Содержание методического приема** (по Л.П.Матвееву, А.Д.Новикову)	**Примеры**
1.	Введение необычных исходных положений	Ведение боя в разных стойках: высокая, низкая, лево-правосторонняя. Веление боя не в своей стойке
2.	«Зеркальное» выполнение упражнений	Ведение боя в разных стойках: высокая, низкая, лево-правосторонняя. Ведение боя не в своей стойке
3.	Изменение скорости или темпа движений	Выполнение боевых действий с различной скоростью и в разном темпе
4.	Изменение пространственных границ, в которых выполняется упражнение	Проведение тренировки в зале и на открытом воздухе. Проведение спаррингов на уменьшенном (разделенном канатами) ринге. Спортивные игры на уменьшенной площадке
5.	Смена способов выполнения упражнения	Выполнение ударов, защит, передвижений различными способами.
6.	Осложнение упражнений дополнительными движениями	Выполнение серий ударов: - в прыжке, после прыжка с поворотом на 360°; - после нескольких кувырков через голову; - после серии поворотов и т.п.
7.	Изменение противодействия занимающихся в парных или групповых упражнениях	Ведения боя с различными по стилю (весу, росту и т.п.) партнерами. Ведение боя с двумя партнерами «стенка на стенку». Применение разных тактических комбинаций
8.	Выполнение знакомых движений в неизвестных заранее сочетаниях.	Выполнение боевых действий в различных сочетаниях, ранее неизвестных
9.	Усложнение координации движений с помощью заданий типа жонглирования	Жонглирование теннисным мячом: - ведение теннисного мяча об пол; - броски и ловля об стенку: - ловля теннисного мяча, отпущенного другой рукой и т.п.
10.	Варьирование тактических условий	Ведения боя с различными спарринг -партнерами

11.	Введение дополнительных объектов действия и специальных раздражителей, требующих срочной перемены действий	Бой с партнерами «стенка на стенку»; - игровые упражнения с увеличенным числом мячей; - проведение тренировок при зрителях
12.	Направленное варьирование внешних отягощений	Работа с молотками, гантелями, в перчатках различного веса, с утяжелителями, амортизаторами и т.п.
13.	Использование различных материально-технических и естественно-средовых условий занятий для расширения диапазона вариативности двигательных навыков	Выполнение упражнений на различных снарядах (пневматических и насыпных грушах, мешках, чередование мест занятий) на свежем воздухе и в зале, на разных спортивных сооружениях)

Тактическая подготовка на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства

- передвижение вперёд, назад, влево и вправо;
- ведение боя боксёром левшой, 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.

Техническая подготовка

Спортивная техника в боксе и спорте вообще направлена на повышение эффективности движений при максимальных и около максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение быстроты, точности, выразительности движений в экстремальных условиях спортивной борьбы.

Цель и содержание процесса совершенствования спортсмена в технике в значительной степени индивидуальны и зависят от особенностей его характера, конкретных недостатков техники, уровня физической подготовленности и от тех задач, которые возникают перед каждым боксером в плане тактического роста.

Практика акцентирует внимание на следующих двух основных случаях:

- индивидуальная техника в своей основе соответствует современным представлениям и требованиям рациональной техники и в основном отвечает индивидуальным особенностям физической подготовки боксера;

- техника не в полной мере адекватна индивидуальным особенностям физической подготовки спортсмена и в тоже время содержит блок более или менее серьезных отклонений от рациональной структуры движений.

Приступая к рассмотрению методических приемов совершенствования в технике следует заметить, что сам процесс совершенствования в технике квалифицированных боксеров часто содержит элементы импровизации в овладении новым вариантом приема. В данном случае используются такие общепринятые методы обучения, как целостный или по частям, а также правила применения физических упражнений для формирования двигательного навыка, вытекающие из дидактических принципов сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности,

упражнении, причем приоритетное право на воспитание быстроты или точности зависит от задач и этапа тренировочного цикла.

Например: боксеру задается высокий темп ударов за определенный промежуток времени - за раунд. В упражнениях используются резиновые амортизаторы, блоки с грузами, действующие в сторону ударов, и увеличивающие быстроту этого движения, применятся специальную тренажеры, позволяющие боксеру совершенствовать быстроту и точность ударного движения.

Изменение пространства для выполнения технических действий. Усложнение условий ориентировки осуществляется путем введения ограничений, либо расширения пространства для реализации приема.

Например: для проведения условных или вольных боев используются уменьшенный ринг или основной ринг перегораживается лентами на четыре части; в отдельных случаях допускается ведение боя в ринге двумя парами боксеров.

Выполнение действий в необычных условиях.

Спортивные двигательные навыки характеризуются набором пространственных, временных и силовых характеристик, наиболее остро проявляющихся в условиях спортивной деятельности. В процессе технического совершенствования важно «увязать» набор данных характеристик таким образом, чтобы они не выходили за пределы рациональной вариативности основного звена навыка.

Например: совершенствование техники приемов проводится на ринге с поверхностью различной жесткости (мягкое покрытие, деревянный пол, земляное покрытие и т.д.).

Выполнение упражнений при различных состояниях организма боксера, затрудняющих выполнение технических действий

Выполнение упражнений в состоянии значительного утомления.

Показателем эффективности подбора правил в совершенствовании технического мастерства является соответствие навыков и умений задачам и условиям соревновательной деятельности. Большинство ответственных задач соревновательной борьбы приходится решать в условиях экстремальной и сверх максимальной напряженности. Известно, что в условиях глубокого утомления у спортсмена в первую очередь наблюдается нарушение структуры мышечных напряжений в скоростных двигательных актах, сопряженных с большой точностью.

Для развития и совершенствования приспособительных реакций двигательных навыков и достижения их помехоустойчивости против сбивающих влияний утомления необходимо выполнять упражнения после физической нагрузки большого объема и интенсивности. Чтобы несколько «разгрузить» при этом психику боксера, целесообразно проводить организм к утомленному состоянию не основными упражнениями вида спорта, а средствами специальной физической подготовки.

Пример: после упражнений по ОФП или СФП боксер переходит к упражнению на «лапах»; после напряженной работы на боксерском мешке, боксер совершенствует технику излюбленных комбинаций с партнером в среднем темпе (тоже на «лапах» с тренером-преподавателем). В этих упражнениях уточняются, и исправляются отдельные детали движений.

Выполнение упражнений в состоянии значительного эмоционального

напряжения.

Напряженная эмоциональная деятельность современного спорта предъявляет высокие требования к устойчивости психики боксера при выполнении технических приемов, которые, для их надежности, совершенствуются в условиях близких к соревновательным.

Данные многочисленных исследований говорят о том, что объем упражнений на технику при повышенной эмоциональности (такие упражнения предъявляют высочайшие требования к центральной нервной системе, а в отдельных случаях при завышении объема упражнений этого рода приводит к утрате так называемой «психической» свежести) не должен превышать 30-40% от общего объема технической подготовки.

Пример: тренировки, вольные бои, отборочные спарринги проводятся в присутствии приглашенных зрителей. Сдача контрольных нормативов по боксерской технике поводится в присутствии комиссии тренеров-преподавателей и т.п.

Прием периодического выключения или ограничения зрения.

Многие спортсмены отдают предпочтение зрительному контролю за ходом и точностью выполнения технического приема. Обычно у таких спортсменов недостаточно развита способность к тонкому восприятию и оценке собственных движений. Поэтому, периодическое выключение и ограничение зрения заставляет спортсмена максимально мобилизовать все физиологические механизмы мышечного чувства для успешного выполнения упражнений. Постепенный переход от контроля зрения к мышечно-суставному чувству и чувству равновесия позволит освободить психику спортсмена (центральную нервную систему) для усиления ориентировочного компонента двигательного навыка.

Пример: выполнение упражнений боксера в бою с «тенью» без контроля зрения и совершенствование отдельных технических приемов или излюбленных упражнений на боксерском мешке с ограничением поля зрения или полностью без контроля зрения.

Приём формирования рабочей установки

Этот прием настраивает боксера на обязательное выполнение усовершенствованного технического приема в соревновательных условиях. Формирование рабочей установки на обязательное и решительное применение усовершенствованного приёма в экстремальных условиях должно иметь четкое смысловое содержание, мотивы которого ясны спортсмену. Здесь должны учитываться мобилизационные особенности установки, способность к распределению и переключению внимания и мышления при выполнении двигательного навыка.

Пример: в процессе выполнения упражнения боксер акцентирует внимание на правильности и эффективности усовершенствованных технических приемов или комбинаций, на начальную или завершающую стадии движения. В условных и вольных боях за эффективное выполнение приемов боксера необходимо поощрять (начислением дополнительных баллов, отметить при разборе итогов занятия и т.п.).

Метод облегчения условий выполнения технических действий

Методический приём вычленения элемента действий.

В процессе спортивной деятельности выясняется, что те или иные элементы

технического приема требуют существенного изменения или даже овладения ими заново (это естественное условие прогресса в совершенствовании спортивного мастерства). Чтобы ускорить процесс «модернизации» технического приема следует увеличить исток целенаправленных раздражителей, адресованных прежде всего центральной нервной системе спортсмена. Вычленение такой информации должно осуществляться на фоне целостных повторений измененного технического приема в разнообразных проявлениях упражнения с обязательным включением этого приема в арсенал индивидуализированной техники боксера.

Пример: рекомендуется вычленять акцентированное ударное движение кисти, толчок ноги и поворот таза, вращательное движение туловища и плечевого пояса с последующим гармоничным соединением этих элементов.

Приём снижения мышечных напряжений.

Вариативность мышечных напряжений от максимума до минимума (через оптимум) при выполнении технического приема позволяет более тонко осуществлять коррекцию отдельных движений в двигательном навыке, наладить контроль за координацией движений, что интенсифицирует процесс совершенствования. Для снижения мышечных напряжений необходимо уменьшить быстроту выполнения приема и амплитуду движения, снизить темп, требования к результативности, эффективности приема путем варьирования весом снаряда и т.п.

Пример: боксеры выполняют упражнение в легких тренировочных перчатках после упражнений на тяжелых боксерских мешках переходят на облегченные; с настенной ударной подушки на пневматическую грушу. При этом снижаются требования к силе удара в пользу контроля за быстротой, расслабленностью, легкостью выполнения и точностью движений.

Прием дополнительных ориентиров и срочной информации. С целью оптимизации поиска новой структуры технического приема: уровня амплитуды, темпа и ритма, активизации процесса осознания совершаемых действий, в упражнение вводят дополнительные ориентиры, а также оперативно информируют боксера о качестве выполнения усовершенствованных частей структуры технического приема.

Пример: на настенной подушке или боксерском мешке наносится контур человека с выделением главных точек для ударов в туловище и голову. Используются также приборы, регистрирующие силу ударов, их количество, быстроту и т.д.

Метод сопряженных воздействий

Применение специализированных динамических упражнений.

Данный методический прием основан на взаимосвязанном развитии физических качеств и двигательных навыков. Это достигается путем подбора специальных упражнений, направленных на развитие конкретных мышечных групп, при условии их полного соответствия биомеханическим и анатомо-физиологическим особенностям двигательной деятельности, характерным для бокса.

В процессе тренировки учитываются не только состав работающих мышц, но и величина, режим усилий в подготовительных фазах действий, в фазе максимальных напряжений и в фазе снижения и расслабления. Рекомендуется использовать в этих целях небольшие отягощения, около 3-5% от собственного веса боксера. В том

случае, когда совершенствуется целостный навык, отягощения следует уменьшить; совершенствование же отдельного элемента навыка допускает применение больших отягощений.

Указания: Отрабатывается техника ударов на снарядах, одновременно развивается сила удара в упражнениях с преодолением резиновых амортизаторов, действующих против направления удара, различного рода отягощений (большие перчатки, гантели, и т.п.).

Применение специализированных изометрических упражнений.

Для развития силы достаточно широко применяются изометрические (статические) упражнения, причем развитие силы с помощью этих упражнений нужно проводить в определенных суставных углах, характерных для технических приемов.

Рекомендации по дозировке изометрических упражнений:

- всего упражнений в занятии - от 3 до 5;
- количество повторений каждого упражнения 3-4 раза;
- продолжительность усилий - 4-6 сек;
- пауза между каждым повторением - 3-5 мин;
- в паузе выполняются упражнения на гибкость и расслабление.

В боксе изометрические упражнения используются для развития силы рук и туловища, при различных суставных углах, характерных для структуры того или иного удара и защиты, при защитах подставками, при захватах, при освобождении от захватов и т.п. Сочетание различных методов и методических приемов в органической взаимосвязи с индивидуальными особенностями спортсмена ведет к совершенству и высокой результативности двигательных навыков.

Совершенствование технико-тактического мастерства в боксе всегда должно протекать в условиях противодействия партнера. Поэтому правильный подбор спарринг-партнеров (сильных и слабых, отличных по весу, росту, уровню подготовленности, манере ведения боя и т.п.) позволяет решать большую часть задач технико-тактической подготовки.

Специально-подготовительные упражнения

Методика применения боксерских «лап»

Как известно из теории и методики физического воспитания процесс обучения двигательным действиям состоит из трех этапов:

- начальное разучивание, когда осваиваются основы техники;
- углубленное разучивание, закрепление основ техники и разучивание деталей;
- этап совершенствования, который заканчивается вместе со спортивной карьерой.

По мнению специалистов процесс совершенствования техники в единоборствах должен проходить в условиях противодействия партнера. Согласно классификации средств в боксе, упражнения на «лапах» можно отнести к разделу специально-подготовительных. «Лапы» - это универсальный снаряд тренера-преподавателя, который может использоваться с различными целями:

- совершенствование техники одиночных ударов;
- совершенствование техники серий ударов;
- соединение ударов и защит, последовательность их выполнения;

- развитие физических качеств;
- функциональной подготовки;
- «моделирование» известного противника.

Для закрепления техники и увеличения её вариативности, а так же и лучшей приспособляемости к сопернику используются следующие варианты:

- изменить временное соотношение, а именно - больший объем работы на «лапах» сместить на подготовительный к соревнованиям мезоцикл, с последующим снижением объема и заменой специальными упражнениями (условные и вольные бои), где большое значение имеет умелый подбор спарринг-партнеров;

- изменение самой методики держания «лап» по мере приближения к соревнованиям:

а) внесение элементов неожиданности, т.е. дать спортсмену промахнуться, не подставить «лапу» под удар, дать необычные исходные положения для ударов и защит и т.п.

б) моделирование на «лапах» будущего конкретного (если он известен) соперника и т.п.

Примерный учебный годовой план-график тренировочных занятий (52 недели) распределения учебных часов для этапа совершенствования спортивного мастерства с недельной нагрузкой - 20 часов

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	**135**	10	10	10	10	10	11	10	11	9	14	15	15
Специальная физическая подготовка	**187**	16	15	16	16	15	15	14	15	16	17	16	16
Участие в спортивных соревнованиях	**42**	5	5	5	5	4	4	4	5	5			
Техническая подготовка	**332**	27	22	28	28	30	30	32	22	27	28	30	28
Тактическая подготовка	**120**	10	8	9	8	9	8	8	8	13	13	13	13
Теоретическая подготовка	**42**	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3
Психологическая подготовка	**86**	7	6	7	8	7	7	7	6	6	8	8	9
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**12**		6						6				
Инструкторская практика	**16**	2	1	2	2	2	2	2	1	2			
Судейская практика	**16**	2	1	2	2	2	2	2	1	2			
Медицинские, медико - биологические, мероприятия	**16**		8						8				
Восстановительные мероприятия	**36**	4		4	4	4	4	4		4	4	2	2
итого:	**1040**	**87**	**86**	**87**	**87**	**86**	**86**	**87**	**87**	**87**	**87**	**87**	**86**

4.5. Программный материал для практических занятий на этапе высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;

- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне МС и МСМК.

Этап ВСМ характерен определенными зонами становления мастерства:

- зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях;
- зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх);
- зону поддержания высших спортивных результатов.

Основные задачи подготовки:

- освоение нагрузок, характерных для современного спорта высших достижений;
- совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации;
- индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности;
- достижение наивысших спортивных результатов

Данный этап многолетней подготовки боксеров является кульминационным в карьере спортсмена. В ходе него решается вопрос о том, на что способен спортсмен. На этом этапе проверку практикой проходят не только способности и чисто человеческие свойства спортсмена, но и тренерская концепция наставника, его профессионализм.

Организационно, этап реализации индивидуальных возможностей, связан с пребыванием спортсменов в группах высшего спортивного мастерства и может длиться от года до десяти и более лет. Основной смысл этого этапа показать, насколько это возможно, высший результат на различных чемпионатах. Подготовка спортсмена становится все более индивидуальной, однако, среди решаемых задач есть те, которые носят общий характер.

Совершенствование тактики ведения поединков

Успешность тактики ведения поединка напрямую зависит от того, насколько спортсмен владеет способами решения всех двигательных задач, возникающих в ходе поединка (разведка, атака, защита, контратака, восстановления сил и др.). Каждый единоборец еще на этапе углубленного совершенствования должен овладеть собственным арсеналом действий, позволяющих ему грамотно и эффективно вести себя в ходе соревновательного поединка с любым соперником в любой самой трудной ситуации. Достигают этого путем применения метода заданий, при помощи которого в тренировке моделируют фрагменты соревновательного поединка. На этапе реализации индивидуальных возможностей дальнейшее совершенствование тактики ведения поединка связывается с тем, чтобы спортсмен умел не только атаковать, контратаковать, удерживать, но и наращивать преимущество.

Очень важно диктовать противнику ход развития поединка, как бы навязывая ему собственную волю. Этим разделом мастерства единоборцев, как правило,

овладевают с большим трудом. Между тем, в основе такой линии поведения спортсмена в соревновательном поединке лежит умение эффективно переходить от одних действий к другим. От атаки к защите, от контратаки к подавлению инициативы соперника, от разведки к преодолению его глухой защиты. Причем важно, чтобы спортсмен это делал осознанно. Совершенствуют это умение при помощи того же метода заданий, ставя перед спортсменом не одну целевую установку, а две-три последовательные цели, добиваясь того, чтобы к последующей цели боксер переходил только после того, как достигнет предыдущую.

Подобная модификация метода заданий получила название алгоритмических связок или двойных - тройных заданий. Боксеру можно давать следующие варианты двойных заданий: провести разведку, затем успешную атаку; провести успешную атаку, удержать полученное преимущество; провести успешную атаку, затем перейти к наращиванию его за счет контратак; уступить сопернику один-два удара, затем отыграть их и т.п. При этом, партнер получает противоположное задание за счет чего тренер-преподаватель усложняет условия тренировки.

После того, как спортсмены стали справляться с двойными заданиями, можно переходить к более сложным - тройным.

Например: провести разведку, успешную атаку, удержать преимущество; провести успешную атаку, увеличить преимущество за счет контратаки, продемонстрировать активность; контратаковать, уйти в глухую защиту, добиться преимущества за счет непрерывных атак и т.п.

Набор заданий может быть самый разнообразный. Главное они должны быть близки к тем, которые реально возникают в поединках по конкретному виду единоборств. Данную форму тренировки следует сопровождать тщательным анализом итогов выполнения поставленных заданий.

Важным элементом тактики ведения поединка является умение составлять план, а оно в свою очередь базируется на глубоком анализе сильных и слабых сторон, подготовленности соперника, своих возможностей и складывающихся в соревнованиях условий.

Совершенствование тактики участия в соревнованиях

Тактика участия в соревнованиях - это сознательное выстраивание отдельных поведенческих комплексов в ходе соревнования в последовательности, приводящей к достижению намеченного результата. В соревнованиях единоборцы реализуют поведенческие комплексы двух видов.

Первый вид - это, жестко детерминированные правилами соревнований и традицией: взвешивание, предварительные, полуфинальные и финальные поединки, разминка. Причем их количество, время и последовательность регламентированы правилами.

Второй вид поведенческих комплексов спортсмен реализует в зависимости от своего опыта. Индивидуальная подготовка к поединку (включает: разминку и настройку), планирование дальнейшей борьбы (включает: анализ жеребьевки и проведенных поединков, просмотр поединков соперников, составление плана на предстоящий поединок), отвлечение от хода соревнований, восстановление сил и потерянной энергии.

В процессе подготовки пытаются создать модель предстоящих соревнований, где единоборцы отрабатывают оптимальную последовательность реализации поведенческих комплексов, позволяющих с наименьшей затратой сил и энергии, успешно выступить в турнире. По окончании дня поединков, проводят вместе со спортсменами теоретический разбор проведенной тренировки, выявляют отрицательные моменты, которые не дали возможности спортсмену достичь конечной цели, для того чтобы внести коррективы в деятельность спортсменов на предстоящих состязаниях.

Для изучения и коррекции тактики участия в соревнованиях в специальный протокол необходимо заносить указанную в ней информацию. Если не ясна цель спортсмена, ее следует уточнить путем опроса.

В результате регистрации всех подробностей поведения спортсмена на соревнованиях можно выяснить так ли как нужно готовился к поединкам, правильно ли провел их, рационально ли использовал время между ними.

Совершенствование формирования законов высшего спортивного мастерства

Закон коронного атакующего действия

Без наличия в арсенале боксера коронных атакующих действий не может быть мастера спорта международной квалификации;

Закон вариативности и стабильности коронных атакующих действий

Начальный компонент атакующего действия (тактические подготовки, отвлечения) должны быть максимально вариативны (множество способов отвлечения соперника), в тоже время приём, должен быть минимально вариативен, т.е. стабилен.

Закон повторения без повторений.

Даже самое простое действие человек выполняет каждый раз по разному. Следовательно, формирование навыков боксера зависит не от числа повторений, а от количества повторений в различных условиях, постепенно приближающихся к условиям соревновательного поединка.

Закон комбинаций.

Суть его сводится к тому, что комбинация всегда начинается с коронной атаки, поэтому без наличия в арсенале единоборца коронных атакующих действий не может быть и комбинационного стиля.

Закон двух целей.

Только в единоборствах спортсмен должен одновременно решать две задачи: атаковать соперника и не быть атакованным им;

Закон отвлечения.

Для успешной реализации атаки ей должно предшествовать отвлечение соперника от хода противоборства. За счет отвлечения спортсмен лишает соперника возможности успешно атаковать и тем самым снимает отрицательные последствия действия закона двух целей.

Примерный учебный годовой план-график тренировочных занятий (52 недели) распределения учебных часов для этапа высшего спортивного мастерства с недельной нагрузкой - 24 часа

Виды подготовки	Кол-во часов в год	Месяцы											
		Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Июнь	Июль	Август
Общая физическая подготовка	**122**	10	7	10	10	10	10	10	7	10	13	13	12
Специальная физическая подготовка	**236**	20	17	20	18	20	18	20	17	20	22	22	22
Участие в спортивных соревнованиях	**50**	5	5	5	6	6	6	6	5	6			
Техническая подготовка	**386**	33	30	32	33	33	33	32	30	32	32	32	34
Тактическая подготовка	**140**	11	10	12	12	12	12	12	10	12	12	12	13
Теоретическая подготовка	**84**	7	6	7	7	7	7	8	6	7	7	7	8
Психологическая подготовка	**92**	8	6	8	8	8	8	8	6	7	8	8	9
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	**16**		8						8				
Инструкторская практика	**14**	2	1	2	2	1	2	1	1	2			
Судейская практика	**14**	2	1	2	2	1	2	1	1	2			
Медицинские, медико - биологические, мероприятия	**24**		8						8		4	4	
Восстановительные мероприятия	**70**	6	5	6	6	6	6	6	5	6	6	6	6
итого:	**1248**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**	**104**

4.6. Психологическая подготовка на всех этапах спортивной подготовки

По содержанию психологическая подготовки делится на следующие группы:

- психолого-педагогические: убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо-организующие, социально-организующие;
- психологические - суггестивные, ментальные, социально-игровые;
- психофизиологические - аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях детско-юношеской спортивной школы в большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально-образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

1. Создание психических внутренних опор. Наиболее эффективен этот метод при

необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность.

Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются (тренером-преподателем) искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях. Созданием «психических внутренних опор», с одной стороны, оптимизируются актуальные и особенно квазистационарные психические состояния, с другой действительно повышается уровень специальной подготовленности юных спортсменов:

- после соревнований;
- в определенный тренировочный период;
- перед тренировочным занятием.

2. *Рационализация* - наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Наиболее эффективен данный метод при работе с особо мнительными, отличающимися повышенной сенситивностью и эмоциональной реактивностью. Этот метод наиболее эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями (прием контрольных нормативов или обязательной программы ТТК), контрольными спаррингами и в условиях соревнований. Заключается этот метод вербального воздействия в рациональном объяснении тренером-преподавателем юному спортсмену (гетерорационализация) некоторых механизмов возникновения неблагоприятных состояний в период, предшествующий какому-то спортивному испытанию.

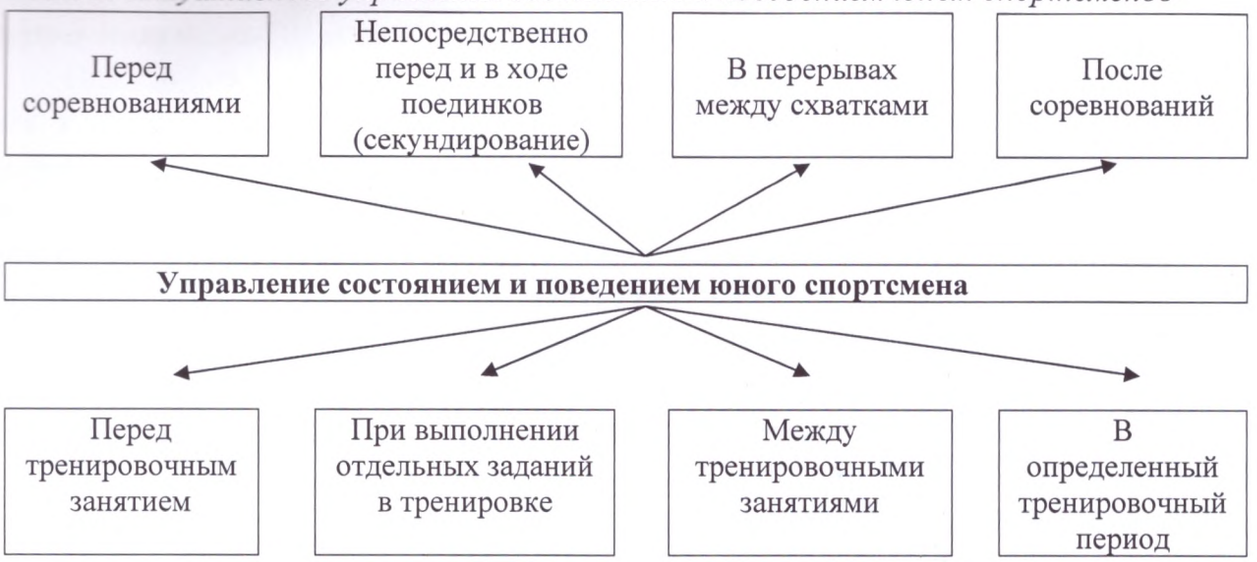
3. *Сублимация* представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим, в большей мере это «работает» при смене задачи тренировки или поединка (изменить целевую установку, например от силового давления на решение выполнения конкретного технического приема). Особенно остро нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

4. *Дезактуализация* - искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях. Различают прямую дезактуализацию, когда юному спортсмену показывают слабые стороны подготовленности соперника, и косвенную дезактуализацию, когда подчеркиваются и выделяются сильные стороны юного спортсмена, которые косвенно подтверждают относительную «слабость» соперника.

Для применения такого вербального воздействия нужен определенный педагогический такт тренера-преподавателя, чтобы не создать завышенный уровень самоуверенности. Наиболее эффективен этот метод по отношению к юным спортсменам со слабой и подвижной нервной системой.

Все указанные средства вербального воздействия могут применяться тренером-преподавателем, так как в настоящее время тренер-преподаватель не может уходить от проблем воспитательной работы и психологической подготовки юных спортсменов.

Схема ситуативного управления состоянием и поведением юных спортсменов



Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д.

Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

Развитие волевых качеств боксера

Волевые качества боксера - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это *настойчивость*.

Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и в упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спуртовую» работу на снарядах.

Для развития *инициативности* в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях.

Тренер-преподаватель должен обсудить с боксером все положительные и

отрицательные стороны его подготовленности; наметить этапы работы над исправлением ошибок и пути совершенствования в технике и тактике.

Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера-преподавателя, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствовался в излюбленных приемах. Надо все время напоминать боксерам, упражняющимся в парах, в чем лейтмотив действий каждого из них. Причем тренирующиеся обязаны выполнять эти действия в соответствии с поставленной задачей.

Например, при целевой установке совершенствоваться в защитах, ни в коем случае не переходя в атакующий бой, надо заставить себя применять разнообразные защитные действия и избегать ударов спарринг-партнера. При отработке средств боя на дальней дистанции надо не задерживаться на средней и ближней дистанциях.

Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, появляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса. Во время тренировок необходимо приводить боксерам примеры о том, как выдающиеся мастера советского ринга, скрывая от окружающих плохое самочувствие или полученные ранее повреждения, побеждали сильных противников благодаря выдержке.

Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Например, овладев хорошо несколькими защитами и хотя бы одним излюбленным ударом, боксер начинает верить в свою «неуязвимость» и в возможность в любой момент оказать противнику успешное противодействие.

Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

Примерами заданий, направленных на совершенствование волевых способностей, может являться введение дополнительных трудностей и помех в тренировки. Например, после достаточно напряженного тренировочного занятия объявляется о дополнительных раундах боя, которые необходимо еще провести.

Широко практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, без защитного снаряжения; спарринги в присутствии большого количества зрителей, тотализатора; бой со свежими партнерами и др. Важнейшим средством воспитания способностей к проявлению волевых усилий является выполнение рекордных нагрузок для данного спортсмена.

Специальная психологическая подготовка

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с
конкретным соперником;
- моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализация в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксер перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основных группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- дрожание мышц, пальцев рук (тремор);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

Соматическая тревожность не очень страшна для боксера и часто снимается хорошей разминкой. Более того, многие спортсмены не могут эффективно действовать, пока не испытают предстартовую соматическую тревожность. И при ее появлении сразу вспоминают, как успешно действовали именно в таком состоянии. Всегда можно внушить, что соматическая тревожность - хорошая исходная позиция для формирования нужного настроя на победу: без сильного возбуждения на активные действия не настроишься.

Другое дело - когнитивная тревожность, т.е. та, которая связана с переработкой информации и решением тактических задач. При таком перенапряжении снижается работоспособность, отсутствует твердая установка на успех.

Признаки когнитивной тревожности:

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один-два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего-то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену музыка на этот раз не производит никакого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;
- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера-преподавателя перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции:

1. Программы воздействия па когнитивную (умственную) сферу:

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (например, «неудобный» соперник - левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс-факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности кединоборству не вообще, а с конкретным соперником.

2. Программы воздействия на физиолого-соматический компонент спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву (1997);
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Любая работа такого рода должна основываться на хорошем навыке релаксации, прежде всего мышечной релаксации. Ее назначение состоит в том, чтобы снять эмоциональное и физическое напряжение. Это достигается за счет переключения деятельности нервной системы на восстановление биологического потенциала организма.

Исходным пунктом психорегулирующей работы является четкое представление единоборца о себе и своем теле. Зная в подробностях свое тело, четко ощущая функции каждой его части, спортсмен лучше понимает свое «Я» и лучше управляет своим поведением.

Активному использованию мимики как средства психической регуляции помогает зеркало. Глядя на себя, можно оценивать все варианты мимики, соответствующей тому или иному настроению (в чем наиболее выразительно проявляется тревога, неуверенность в своих силах, жажда реванша, нетерпеливость и т.д.) и регулировать настроение.

Эффект релаксации намного сильнее, если параллельно с формулами психомышечной тренировки используется самоконтроль дыхания. Чем спокойнее и размереннее дыхание (сначала за этим необходимо специально следить, затем такой самоконтроль приходит неосознанно), тем глубже релаксация.

Одним из универсальных средств психического воздействия является так называемая пауза психорегуляции. Ее нужно использовать при работе повышенной напряженности, большой длительности и(или) при длительном воздействии монотонных раздражителей (например, тренировки технической направленности).

Продолжительность паузы обычно не превышает 5 мин. Она состоит из 4-х частей.

1-я часть паузы посвящается подготовке к последующей релаксации. Она длится 20-30 с и состоит из 3-х видов физических упражнений:

- первое-потягивание с подъемом на носки и сильным прогибом туловища назад;
- второе - статическое напряжение большинства мышечных групп (например, позы участников соревнований по бодибилдингу);
- третье - расслабление всех мышц.

2-я часть составляет 2-3 мин. Ее задача – добиться состояния релаксации для ускорения восстановительных процессов в организме, а также достичь состояния повышенной внушаемости. Делается это следующим образом. Принимается удобное исходное положение (лежа или сидя) и с помощью формул саморегуляции достигается расслабление. В частности, могут быть рекомендованы формулы: «Мышцы расслаблены, я отдыхаю»; «Мышцы рук расслаблены... приятный покой»; «Мышцы ног расслаблены... спокойное, приятное состояние»; «Все тело расслаблено... полный покой и отдых»; «Отдыхают мозг, нервы, мышцы... хороший, приятный отдых».

3-я часть продолжается 1,5-2 мин. Здесь необходимо оптимально настроить и мобилизовать психические и физические возможности. Начинается эта часть формулой: «Я настраиваюсь на следующий этап работы». Затем мысленно проговаривают предстоящее задание, стараясь идеомоторно выполнить наиболее трудные элементы атакующих или защитных действий, 5-6 раз.

В *4-й части* спортсмен выполняет те элементы задания, которые он сможет сделать без соперника.

Таким образом, с помощью пауз психорегуляции можно быстро восстановиться после нагрузок, сформировать оптимальное состояние для выполнения тренировочных заданий, настроиться на их целенаправленное выполнение, совершенствовать навыки саморегуляции.

3. Секундирование - форма вербальных (словесных) воздействий тренера-преподавателя на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя, секундирование является относительно самостоятельным подвидом психического управления. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят пользу спортсмену.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при

секундировании. Любой тренер-преподаватель знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого - жесткими и категоричными.

В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором - типичный представитель сильного типа нервной системы, как называл его И.П. Павлов. Мнительному, тревожному спортсмену в момент секундирования лучше подчеркивать его сильные стороны, а не тревожному, из тех, кого в обиходе называют «толстокожими», - сильные стороны его соперника. Хотя в реальной жизни так не бывает и, подчеркивая, например, сильные стороны спортсмена, тренер-преподаватель обязательно упомянет и о возможностях соперника.

Многое зависит от того, считает ли спортсмен своего соперника «удобным» или «неудобным» для него. Именно в этой ситуации убедить спортсмена, что сейчас есть объективные возможности преодолеть «неудобство» соперника, - важнейшая задача секундирования. А также предостеречь о сегодняшней опасности «удобного» соперника. Во всех этих случаях тренер-преподаватель должен использовать возможности «психологических внутренних опор» своего спортсмена.

Секундирование обычно начинается за 20-30 мин до начала боя.

Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник – о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы с данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;
- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен безусловно завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку. Секундирования перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Как бы то ни было, гораздо чаще эффект дают внушения: «Так держать!» (даже

если не все получается удачно), чем «Поменяй свои действия на противоположные». Смена тактики - психологически очень трудное действие. А вот коррекция тактики в рамках избранной с самого начала линии - это более реально. Часто тренер-преподаватель говорит: «Лучше будет, если теперь ты сам начнешь атаковать». Спортсмен начинает новый раунд непродуманными атаками и постоянно наталкивается на контратаки соперника. Другое дело, когда заранее было решено перейти во втором раунде к более активным атакующим действиям. Тогда в голове спортсмена сформировалась соответствующая модель поведения, которую вполне психологически реально реализовать.

Самое главное: спортсмену необходимо внушить, что все-таки в целом он действовал неплохо, но необходимы те или иные конкретные коррекции, которые ведут к реальному результату.

Что касается категоричности внушении во время перерыва, то это еще в большей степени зависит от индивидуальных особенностей, чем при секундировании перед поединком. И не только от индивидуальных особенностей спортсмена, но и тренера-преподавателя.

Основной мотив беседы после соревнований (это уже не секундирование в прямом смысле этого слова), естественно, определяется их результатом. Главный мотив таких бесед при успехе: «Не так уж блестяще ты победил. И твои главные победы впереди». При неудаче мотив может быть таким: «Сопернику во многом повезло. Твоя неудача имеет такие конкретные причины... Но жизнь на этом турнире не заканчивается - все впереди!».

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера-преподавателя здесь является едва ли не главным фактором. Главное - его искренность, убежденность в своих словах.

4.7. Учебно-тематический план

Темы по теоретической подготовке	**Объем времени в год (минут)**	**Сроки проведе-ния**	**Краткое содержание**
Этап начальной подготовки			
Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	**≈ 120/180**		
История возникновения вида спорта и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			
Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	**≈ 600/960**		
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	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.
История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).

Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
Этап совершенствования спортивного мастерства			
Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	**≈ 1200**		
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	≈ 200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	≈ 200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.

Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Психологическая подготовка	≈ 200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 200	январь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты - специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 200	февраль-май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.
Этап высшего спортивного мастерства			
Всего на этапе высшего спортивного мастерства:	**≈ 600**		
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	≈ 120	сентябрь	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

Социальные функции спорта	≈ 120	октябрь	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 120	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	≈ 120	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	≈ 120	май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности
Восстановительные средства и мероприятия	в переходный период спортивной подготовки		Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» по спортивным дисциплинам «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования» (далее - «бокс»), а также спортивным дисциплинам вида спорта «бокс», содержащим в своем наименовании слова «кулачный бой» (далее - «кулачный бой»), 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.

8. 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.

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

10. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бокс» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

Приложение № 7 к изменениям № 134 от 13.02.2024г. ФССП по виду спорта «бокс» № 1055 от 22.11.2022г

№ п/п	Наименование оборудования, спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
2.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
3.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
4.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
5.	Гонг боксерский электронный	штук	1
6.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
7.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
8.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
9.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
10.	Зеркало настенное (1 х 2 м)	штук	6
11.	Канат спортивный	штук	2
12.	Лапы боксерские	пар	3
13.	Лестница координационная (0,5 х 6 м)	штук	2
14.	Мат гимнастический	штук	4
15.	Мат-протектор настенный (2 х 1 м)	штук	24
16.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
17.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский электронный	штук	3
20.	Мяч баскетбольный	штук	2
21.	Мяч волейбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Мяч футбольный	штук	2

25.	Насос универсальный с иглой	штук	1
26.	Палка гимнастическая	штук	10
27.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
28.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
29.	Платформа для груши пневматической	штук	3
30.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
31.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
32.	Подушка боксерская настенная	штук	2
33.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
34.	Полусфера гимнастическая	штук	3
35.	Ринг боксерский	комплект	1
36.	Секундомер механический	штук	2
37.	Секундомер электронный	штук	1
38.	Скакалка гимнастическая	штук	15
39.	Скамейка гимнастическая	штук	5
40.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
41.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
42.	Стенка гимнастическая	штук	6
43.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
44.	Татами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
45.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
46.	Урна-плевательница	штук	2
47.	Часы информационные	штук	1
48.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1
49.	Эспандер ленточный	штук	10
50.	Эспандер ручной	штук	10

Обеспечение спортивной экипировкой

Приложение № 11 таблица № 1 к ФССП по виду спорта «бокс» № 1055 от 22.11.2022г

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

Приложение № 11 таблица № 2 к ФССП по виду спорта «бокс» № 1055 от 22.11.2022г

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)	Количество	Срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	-		1	1	1	0,5	2	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Перчатки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

	боксерские тренировочные										
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	2	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

6.2. Кадровые условия реализации Программы:

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

- уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников МБУ ДО г. Магадана СШ по боксу имени А.Лебзяка», осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021г., регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019г., регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022г., регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011г., регистрационный № 22054) соблюдая непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО г. Магадана СШ по боксу имени А. Лебзяка».

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы:

6.3.1. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022г. № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации за № 71712 от 20 декабря 2022г.).

6.3.2. Приказ Министерства спорта Российский Федерации от 07 июля 2022г. № 579 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

6.3.3. Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru/

6.3.4. Антидопинговые программы РАА «Русада» https://www.rusada.ru/

6.3.5. Бокс: примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва /А.О. Акопян, Е.В. Калмыков, Г.В. Кургузов, В.А. Панков, А.В. Родионов, А.С. Черкосов //. - М.: Советский спорт, 2007. - 72 с.

6.3.6. Правила вида спорта «бокс» утвержденные приказом Минспорта России от 23.11.2017 N 1018) (ред. от 19.10.2021).