

МИНИСТЕРСТВО СПОРТА АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ АРХАНГЕЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПЕЙСКОГО РЕЗЕРВА «ПОМОРЬЕ»

Принята на заседании педагогического
совета
от _____ 2023 года
Протокол № _____

УТВЕРЖДАЮ
Директор
ГАУ АО «СШОР «Поморье»

_____ А. А. Кузнецов

Приказ № _____ от _____

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта бокс**

Срок реализации программы: 4 года

Авторы составители:

Старший тренер Третьяков Н.С.

Старший инструктор – методист Рыжова В.Ю.

Начальник отдела спортивной подготовки Копосова Д.В.

Начальник отдела методического обеспечения Долина Т.В.

**г. Архангельск
2023 год**

Оглавление

1.1 Общие положения.....	3
1.2 Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»	7
1.2.2 Объем программы	8
1.2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки .	9
по виду спорта «бокс».....	9
1.2.4 Годовой учебно-тренировочный план	14
1.2.5 Календарный план воспитательной работы	16
1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	19
1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики	24
1.2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	26
1.3 Система контроля	28
1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	30
1.3.2. Оценка результатов освоения Программы	33
1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	34
1.4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	43
1.6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, включающие материально-технические, кадровые и информационно-методические условия	73
1.7. Информационно-методическое обеспечение	79

1.1 ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта бокс (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивным дисциплинам, указанным в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокса, утвержденным приказа Министерства спорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс» (далее – ФССП).

Таблица 1

Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со Всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «Бокс» - 0250008611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 36 кг	025	055	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	025	004	1	8	1	1	Д
весовая категория 38,5 кг	025	001	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	025	002	1	8	1	1	Н
весовая категория 42 кг	025	057	1	8	1	1	Н
весовая категория 44 кг	025	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 46 кг	025	006	1	8	1	1	Н
весовая категория 47,627 кг	025	036	1	8	1	1	Л
весовая категория 48 кг	025	007	1	8	1	1	Я
весовая категория 48,988 кг	025	037	1	8	1	1	Л
весовая категория 49 кг	025	008	1	6	1	1	А
весовая категория 50 кг	025	009	1	8	1	1	С
весовая категория 50,802 кг	025	038	1	8	1	1	Л
весовая категория 51 кг	025	010	1	6	1	1	Ф
весовая категория 52 кг	025	011	1	6	1	1	С
весовая категория 52,163 кг	025	039	1	8	1	1	Л
весовая категория 53,525 кг	025	040	1	8	1	1	Л
весовая категория 54 кг	025	012	1	8	1	1	Я
весовая категория 55,225 кг	025	041	1	8	1	1	Л
весовая категория 56 кг	025	013	1	6	1	1	А
весовая категория 57 кг	025	014	1	6	1	1	Я
весовая категория 57,153 кг	025	042	1	8	1	1	Л
весовая категория 58,967 кг	025	043	1	8	1	1	Л
весовая категория 59 кг	025	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 60 кг	025	016	1	6	1	1	Я
весовая категория 61,235 кг	025	044	1	8	1	1	Л
весовая категория 63 кг	025	018	1	6	1	1	С
весовая категория 63,5 кг	025	003	1	8	1	1	А
весовая категория 63,503 кг	025	045	1	8	1	1	Л

весовая категория 64 кг	025	019	1	6	1	1	Я
весовая категория 65 кг	025	020	1	8	1	1	Ю
весовая категория 66 кг	025	021	1	8	1	1	С
весовая категория 66,678 кг	025	046	1	8	1	1	Л
весовая категория 67 кг	025	059	1	8	1	1	А
весовая категория 68 кг	025	022	1	8	1	1	Ю
весовая категория 69 кг	025	023	1	6	1	1	Я
весовая категория 69,850 кг	025	047	1	8	1	1	Л
весовая категория 70 кг	025	024	1	8	1	1	С
весовая категория 71 кг	025	017	1	8	1	1	А
весовая категория 72 кг	025	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72,574 кг	025	048	1	8	1	1	Л
весовая категория 75 кг	025	026	1	6	1	1	Я
весовая категория 76 кг	025	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 76,203 кг	025	049	1	8	1	1	Л
весовая категория 76+ кг	025	028	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79,378 кг	025	050	1	8	1	1	Л
весовая категория 80 кг	025	029	1	8	1	1	Ф
весовая категория 80+ кг	025	030	1	8	1	1	Н
весовая категория 81 кг	025	031	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг	025	032	1	8	1	1	Б
весовая категория 86 кг	025	056	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	025	053	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90+ кг	025	054	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90,718 кг	025	051	1	8	1	1	Л
весовая категория 90,718+ кг	025	052	1	8	1	1	Л
весовая категория 92 кг	025	033	1	6	1	1	А
весовая категория 92+ кг	025	034	1	6	1	1	А
командные соревнования	025	035	1	8	1	1	Л

Программа разработана государственным автономным учреждением дополнительного образования Архангельской области «Спортивная школа олимпийского резерва «Поморье» (далее – СШОР) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Министерства спорта России от 20 декабря 2022 г. № 1284, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по

дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказ 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

- 1) Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

2) Этап совершенствования спортивного мастерства.

3) Этап высшего спортивного мастерства.

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. Обеспечение подготовкой спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации путем осуществления спортивной подготовки высшего спортивного мастерства.

1.2 ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Бокс является олимпийским видом спорта. Занятия боксом содействуют физическому развитию спортсмена, воспитанию морально – волевых качеств, повышению стрессоустойчивости, помогает в вопросах социализации, воспитывает смелость, трудолюбие, дисциплину и целеустремленность.

Указанные навыки необходимы спортсмену не только в спорте, но и в повседневной жизни.

В процессе освоения техники бокса спортсмен выполняет движения, требующие от него одновременно скорости, силы, выносливости, координации. Наряду с выполнением указанных приёмов боксёр должен оценивать и анализировать действия противника для успешного ведения поединка. За счет такого сочетания качеств увеличиваются двигательные возможности человека, увеличивается скорость реакции.

Современная программа Олимпийских игр включает следующие весовые категории:

Мужчины: до 51 кг, до 57 кг, до 63,5 кг, до 71 кг, до 80 кг, до 92 кг, свыше 92 кг.

Женщины: до 50 кг., до 54 кг., до 57 кг., до 60 кг., до 66 кг., до 75кг.

1.2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки приведены в таблице 2. В таблице 2 определяется минимальный возраст при зачислении и переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины «бокс»			
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

При комплектовании учебно-тренировочных групп в СШОР

1) Формируются учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинского заключения о допуске к занятиям видом спорта бокс.

2) возможен перевод обучающихся из других спортивных организаций.

3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двукратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

1.2.2 Объем программы

Объем программы указан в таблице 3.

Таблица 3

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До трех лет	Свыше трех лет		
Для спортивной дисциплины «бокс»				
Количество часов в неделю	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

1.2.3 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

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

Учебно-тренировочные занятия

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной учебно-тренировочной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий, в том числе с использованием дистанционных технологий.

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

- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на учебно-тренировочном этапе – трех часов.

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

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Занятия начинаются не ранее 08:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет и старше допускается окончание занятий в 21:00 час.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШОР:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

2) Проводятся (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся СШОР в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)		
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования 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 России, кубкам России, 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	До 21 суток подряд и не		–

	мероприятия в каникулярный период	более двух учебно- тренировочных мероприятий в год		
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток		

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса СШОР формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарный план Архангельской области и муниципального образования, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

Спортивные соревнования

Спортивное соревнование - состязание (матч) среди спортсменов или команд спортсменов по различным видам спорта (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания (матча), проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

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

СШОР направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий,

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

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

Объем соревновательной деятельности

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

Контрольные соревнования – проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности.

Отборочные соревнования. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в главных соревнованиях.

Основные соревнования – целью этих соревнований является достижение победы или завоевание более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами соответствующих видов спорта, положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях, антидопинговыми правилами, условиями договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

1.2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Программа рассчитывается на 52 недели в год.

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

Годовой учебно-тренировочный план определяет объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки и иным мероприятиям, распределяет учебно-тренировочное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки указан в таблице 6.

Таблица 6

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

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка (%)	20-22	15-17	12-14	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	16-21	17-22	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	2-4	3-5	3-5	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	35-41	33-40	31-39	30-38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	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 (%)	2-4	2-4	4-6	8-10

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 7.

Таблица 7

Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)			Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До трех лет		Свыше трех лет		
		УТЭ-1 и 2	УТЭ-3	УТЭ-4 и 5		
		Недельная нагрузка в часах				
		12	14	16	20	24

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах				
		3		4		4
		Наполняемость групп (человек)				
		8		4		1
1.	Общая физическая подготовка	125-137	146-160	125-141	125-146	112-125
2.	Специальная физическая подготовка	100-131	116-153	141-183	177-229	225-275
3.	Участие в спортивных соревнованиях	12-25	15-29	25-42	31-52	37-62
4.	Техническая подготовка	218-256	255-298	275-333	322-406	374-474
5.	Тактическая подготовка	21-52	25-61	50-75	77-104	108-142
6.	Теоретическая подготовка	21-52	24-61	50-75	76-104	108-141
7.	Психологическая подготовка	20-52	24-60	50-75	76-104	108-141
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4-8	5-9	5-11	14-20	33-41
9.	Инструкторская практика	3-10	3-11	9-17	10-21	13-25
10.	Судейская практика	3-9	4-11	8-16	11-21	12-25
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4-8	5-10	6-11	14-21	33-42
12.	Восстановительные мероприятия	4-9	5-10	6-11	14-21	34-42
Общее количество часов в год		624	728	832	1040	1248

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом СШОР.

1.2.5 Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человек, приобретение им умений и

знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всестороннее развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а так же воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Календарный план воспитательной работы приведен в таблице 8.

Таблица 8

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.	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий,	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений	В течение года

	направленных на формирование здорового образа жизни	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.	
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, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, 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
3.2.	Практическая подготовка (участие физкультурных мероприятий)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),	В течение года

	спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	
4. Развитие творческого мышления			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

1.2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В СШОР осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. 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. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав

препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке. Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним указан в таблице 9.

Таблица 9

План антидопинговых мероприятий

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются максимальные знания по тематике; Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Допинг-контроль»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Система АДАМС»	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	по назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по виду спорта бокс.

1.2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении.
- уметь составить конспект и провести разминку в группе.
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приемов у товарища по группе.
- уметь провести подготовку спортсмена к соревнованиям.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен освоить следующие навыки:

- уметь вести протоколы соревнований.
- участвовать в судействе учебных соревнований совместно с тренером-преподавателем.
- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.
- уметь судить соревнования в качестве судьи.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства:

Обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь составить конспект и провести занятия в группе;

- уметь определить и исправить ошибку в выполнении приема у товарища по команде;

- провести учебно-тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя;

- уметь провести подготовку спортсмена к соревнованиям;

- уметь руководить спортсменом на соревнованиях.

Для получения звания судьи по спорту каждый обучающийся должен освоить следующие навыки:

- уметь составить положение для проведения первенства школы по спортивной борьбе;

- уметь вести протокол соревнований;

- участвовать в судействе совместно с тренером-преподавателем;

- судейство на соревнованиях (самостоятельно);

- участие в судействе официальных соревнований в составе секретариата.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 10.

Таблица 10

План инструкторской и судейской практики

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Инструкторская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятий
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятий в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки.
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углублять внимание знаниям правила спорта плавание, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий.
	Инструкторская практика		

Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся углубленным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект занятий
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися занятий с младшими группами, руководить обучающимися на спортивных соревнованиях в качестве помощника тренера-преподавателя
	Судейская практика		
	Теоретические занятия	В течение года	Углубленное изучение правил вида спорта, умение решать сложные ситуационные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Обучающимся необходимо участвовать в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятиях, уметь составлять Положение о проведении спортивного соревнования, стремится получить квалификационную категорию спортивного судьи «спортивный судья третьей категории».

1.2.8 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 11.

Таблица 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года

	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 6 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В СШОР осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

СШОР осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивно подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведения физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях».

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, занимающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающихся на учебно-тренировочном занятиях начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к учебно-тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

1.3 СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На 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.

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 всероссийских спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)

- по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;

- 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.

1.3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

Прием в СШОР для прохождения спортивной подготовки осуществляется на основании нормативных документов, утвержденных приказом директора СШОР, результатов индивидуальных испытаний, которые заключаются в оценке общей физической и специальной физической подготовки поступающих в соответствии с нормативами, определенными Программой спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Требования для зачисления и перевода лиц на последующие годы и этапы спортивной подготовки:

- соответствие возраста;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов по общей - физической и специальной физической подготовке, соответствующих данному этапу спортивной подготовки;
- медицинское заключение (справка), подтверждающее отсутствие медицинских противопоказаний для занятий выбранным видом спорта;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Для зачисления, перевода и дальнейшего прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) необходимо:

- выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке;
- наличие у спортсмена действующего разряда от 3 юн. до 1 юн. на первом, втором и третьем году;
- наличие у спортсмена действующего разряда от 3 сп. до 1 сп. начиная с четвертого года.

При равенстве баллов за выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке приоритет отдается спортсмену при выполнении критериев, в следующей последовательности:

1. Если спортсмен входит в списочный состав кандидатов в сборную команду Архангельской области;
2. Более высокое место на официальных межрегиональных соревнованиях в следующем порядке (чемпионат СЗФО, первенство СЗФО);
3. Более высокое место на официальных областных соревнованиях в следующем порядке (чемпионат Архангельской области, первенство Архангельской области).

Для зачисления, перевода и дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе спортивного совершенствования мастерства, возраст прохождения спортивной подготовки не ограничен, при выполнении следующих критериев:

- необходимо наличие действующего спортивного разряда - «кандидат в мастера спорта»;

- выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке.

При равенстве баллов на этапе совершенствования спортивного мастерства за выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке приоритет отдается спортсмену при выполнении критериев, в следующей последовательности:

1. Если спортсмен входит в списочный состав кандидатов в сборную команду Архангельской области;
2. Более высокое место на официальных всероссийских соревнованиях в следующем порядке (чемпионат России, первенство России);
3. Более высокое место на официальных межрегиональных соревнованиях в следующем порядке (чемпионат СЗФО России, первенство СЗФО России).

Для зачисления, перевода и дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе высшего спортивного мастерства, возраст прохождения спортивной подготовки не ограничен, при выполнении следующих критериев:

- необходимо наличие действующего спортивного разряда - «мастер спорта России»;
- выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке.

При равенстве баллов на этапе высшего спортивного мастерства за выполнение нормативных показателей по общей физической и специальной физической подготовке приоритет отдается спортсмену при выполнении критериев, в следующей последовательности:

1. Если спортсмен входит в списочный состав кандидатов в сборную команду Архангельской области;
2. Более высокое место на официальных всероссийских соревнованиях в следующем порядке (чемпионат России, первенство России);
3. Более высокое место на официальных межрегиональных соревнованиях в следующем порядке (чемпионат СЗФО России, первенство СЗФО России).

1.3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой СШОР, 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.

Промежуточная аттестация проводится СШОР не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению СШОР с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

1.3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающиеся, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «бокс» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на учебно-тренировочном этапе, этапе совершенствования спортивного мастерства и этапе высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс».

Комплексы контрольных упражнений и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 12, 13 и 14.

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девушки		
Для спортивной дисциплины «бокс»								
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет								
1.1	Бег на 60 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			10,4	10,3-9,6	9,5	10,9	10,8-9,9	9,8
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			8,05	8,04-6,06	6,05	8,29	8,28-6,30	6,29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			18	19-24	25	9	10-11	12
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			4	5-11	12	-	-	-
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			+5	+7	+9	+6	+8	+10
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла

			9,0	8,9-7,1	7,0	10,4	10,3-9,6	9,5
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			150	151-189	190	135	136-149	150
1.8	Метание мяча весом 150 г	м	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			24	25-29	30	16	17-23	24
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет								
2.1	Бег на 60 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			9,2	9,1-7,6	7,5	10,4	10,3-8,3	8,2
2.2	Бег на 2000 м	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			9,40	9,39-8,10	8,09	11,40	11,39-10,05	10,04
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			24	25-34	35	10	11-19	20
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			8	9-11	12	-	-	-
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			+6	+8	+10	+8	+9,5	+10,5
2.6	Челночный бег 3x10 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			7,8	7,7-7,0	6,9	8,8	8,7-8,1	8,0
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			190	191-220	221	160	161-189	190
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			39	40-49	50	34	35-41	42
2.9	Метание мяча весом 150 г	м	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			34	35-41	42	21	22-29	30
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет								
3.1	Бег на 100 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			14,3	14,2-12,6	12,5	17,2	17,1-14,6	14,5
3.2	Бег на 2000м	мин,с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
						11,20	11,19-10,01	10,0
3.3	Бег на 3000 м	мин,с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			14,30	14,29-13,30	13,29			
3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			31	32-44	45	11	12-19	20
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			11	12-15	16	2	3-5	6
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			+8	+10	+11	+9	+11	+12
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			7,6	7,5-6,0	5,9	8,7	8,6-7,1	7,0
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			210	211-230	231	170	171-199	200
3.9			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла

	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	40	41-51	52	36	37-41	42
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
						18,0	17,59-16,20	16,19
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, 37с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			25,30	25,29-24,00	23,59			
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500г	м	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
						16	17-19	20
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			29	30-37	38			
4. Нормативы общей физической подготовки								
4.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			27,0	26,9-24,9	24,8	28,0	27,9-25,9	25,8
4.2	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			26	27-29	30	23	24-26	27
4.3	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			244	245-254	255	240	241-249	250
4. Уровень спортивной квалификации								
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»						
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»						

Таблица 13

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

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девочки		
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет								
1.1	Бег на 60 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			8,2	8,1-6,6	6,5	9,6	9,5-7,5	7,4
1.2	Бег на 2000 м	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			8,10	8,09-7,09	7,08	10,00	9,59-8,40	8,39
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			45	46-49	50	35	36-39	40

1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			12	13-17	18	8	9-11	12
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			+11	+12	+13	+15	+16	+17
1.6	Челночный бег 3x10 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			7,2	7,1-6,0	5,9	8,0	7,9-6,8	6,7
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			215	216-240	241	180	181-210	211
1.8	Метание мяча весом 150 г	м	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			40	41-49	50	27	28-34	35
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет								
2.1	Бег на 100 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			13,4	13,3-12,0	11,9	16,0	15,9-14,2	14,1
2.2	Бег на 2000м	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
						9,50	9,49-8,55	8,54
2.3	Бег на 3000 м	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			12,40	12,39-11,38	11,37			
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			45	46-51	52	35	36-39	40
2.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			12	15	18	8	10	12
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			+13	+14	+15	+16	+17	+18
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			6,9	6,8-5,5	5,4	7,9	7,8-6,5	6,4
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			230	231-255	256	185	186-215	216
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			50	51-57	58	44	45-49	50
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
						16,30	16,29-13,21	13,20
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			23,30	23,29-22,26	22,25			
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500г	м	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
						20	21-29	30
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			35	36-44	45			
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше								
3.1	Бег на 100 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			13,1	13,0-11,9	11,8	16,4	16,3-14,3	14,2
3.2	Бег на 2000м	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
						10,50	10,49-9,35	9,34
3.3	Бег на 3000 м	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			12,00	11,59-10,35	10,34			

3.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			45	46-51	52	35	36-41	42
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			15	16-21	22	8	9-10	11
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			+13	+15	+16	+16	+17	+18
3.7	Челночный бег 3x10 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			7,1	7,0-6,2	6,1	8,2	8,0	7,8
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			240	241-255	256	195	196-215	216
3.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			37	38-49	50	35	36-44	45
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			-	-	-	17,30	17,29-14,21	14,20
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			22,00	21,59-20,56	20,55	-	-	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500г	м	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			-	-	-	21	22-30	31
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			37	38-46	47	-	-	-
4. Нормативы специальной физической подготовки								
4.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			25,0	24,9-23,5	23,4	25,5	25,4-24,2	24,1
4.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			10	11-19	20	7	8-14	15
4.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение.	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			10	11-19	20	7	8-14	15
4.4	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с.	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			26	27-32	33	24	25-30	31
4.5	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			303	304-307	308	297	298-301	302
5. Техническое мастерство								
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»							

Таблица 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивное звание) для

зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнение	Единица измерения	Норматив					
			юноши			девочки		
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет								
1.1	Бег на 100 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			13,4	13,3-11,2	11,1	15,4	15,3-13,3	13,2
1.2	Бег на 2000м	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			-	-	-	9,50	9,49-8,35	8,34
1.3	Бег на 3000 м	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			12,40	12,39-11,35	11,34	-	-	-
1.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			50	51-59	60	40	41-49	50
1.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			14	15-20	21	10	11-12	13
1.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			+13	+14	+15	+16	+17	+18
1.7	Челночный бег 3x10 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			6,9	6,8-6,0	5,9	7,9	7,8-7,0	6,9
1.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			230	231-255	256	200	201-220	221
1.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			50	51-57	58	44	45-49	50
1.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			-	-	-	16,30	16,29-13,21	13,20
1.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			23,30	23,29-22,26	22,25	-	-	-
1.12	Метание спортивного снаряда весом 500г	м	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			-	-	-	20	21-29	30
1.13	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			35	36-44	45	-	-	-
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше								
2.1	Бег на 100 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			13,1	13,0-11,0	10,9	15,3	15,2-13,2	13,1
2.2	Бег на 2000м	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			-	-	-	10,50	10,49-9,35	9,34
2.3	Бег на 3000 м	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			12,00	11,59-10,35	10,34	-	-	-
2.4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			50	51-59	60	40	41-49	50
2.5			1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла

	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	15	16-21	22	10	11-12	13
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			+13	+14	+15	+16	+17	+18
2.7	Челночный бег 3x10 м	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			7,1	7,0-6,2	6,1	8,2	8,1-7,3	7,2
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			240	241-265	266	200	201-220	221
2.9	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			37	38-44	45	35	36-40	41
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			–	–	–	17,30	17,29-14,21	14,20
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			22,00	21,59-20,35	20,34	–	–	–
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500г	м	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			–	–	–	21	22-30	31
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			37	38-46	47	–	–	–
3. Нормативы специальной физической подготовки								
3.1	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			24,0	23,9-22,5	22,4	25,0	24,9-23,5	23,4
3.2	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			10	11-19	20	7	8-14	15
3.3	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			10	11-19	20	7	8-14	15
3.4	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с.	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			32	33-38	39	30	31-36	37
3.5	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	количество раз	1 балл	2 балла	3 балла	1 балл	2 балла	3 балла
			321	322-325	326	315	316-319	320
4. Уровень спортивной квалификации								
4.1	Спортивное звание «мастер спорта России»							

Перед тем, как приступить к тестированию спортсменов, необходимо провести разминку, которая должна включать в себя упражнения, близкие по структуре к упражнениям теста.

Бег на 30 м, 60 м, 100 м (сек.). Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Тест выполняется с высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до линии «Финиш». На выполнения теста дается одна попытка. Фиксируется время с точностью до 0,01 секунды.

Бег на 1000 м, 1500 м, 2000 м, 3000 м (сек.). Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твердым покрытием. Тест выполняется с высокого старта. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) участник бежит до линии «Финиш». На выполнения теста дается одна попытка.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (раз). Исходное положение (ИП далее) - упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45 градусов, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Выполнение сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу, может проводиться с применением «контактной платформы», либо без нее. Спортсмен, сгибая руки, касается грудью пола или «контактной платформы» высотой 5 см, затем, разгибая руки, возвращается в ИП и, зафиксировав его на 1 с, продолжает выполнение испытания (теста). Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук.

Подтягивание из виса на высокой перекладине (раз). Методика выполнения. Хватом сверху, сгибая руки, подъем до уровня подбородка. Не допускается раскачивание и маховые движения ногами или нарушение прямолинейности по линии «туловище – ноги». Учитывается количество повторений.

Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи). Выполняется из ИП: стоя на полу или гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания (теста) на гимнастической скамье по команде участник выполняет два предварительных наклона, скользя

пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.

Челночный бег 3x10 метров, 10x10 метров. По команде «На старт» тестируемый становится перед стартовой линией, так, чтобы толчковая нога находилась у стартовой линии, а другая была бы отставлена на полшага назад (наступать на стартовую линию запрещено). По команде «Внимание!», слегка сгибая обе ноги, тестируемый наклоняет корпус вперед и переносит тяжесть тела на впереди стоящую ногу. Допустимо опираться рукой о землю. По команде «Марш!» (с одновременным включением секундомера) тестируемый бежит до финишной линии, пересекает ее касаясь любой частью тела, возвращается к линии старта, пересекает ее любой частью тела и преодолевает последний отрезок финишируя. Судья останавливает секундомер в момент пересечения линии «Финиш». Результат фиксируется до 0,1 секунды.

Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см.). Испытуемый встает на контрольную линию, справа от которой лежит измерительная, не заступая ногами за нее. Затем толчком двух ног с взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь приземлиться как можно дальше. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до одного сантиметра, по точке приземления пятками. Выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая попытка.

Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин). Выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой «в замок», лопатки касаются мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни прижаты партнером к полу. Участник выполняет максимальное количество подниманий туловища за 1 минуту, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни

и (или) голени. При наличии специализированного лицензионного оборудования для выполнения нормативов испытаний (тестов) комплекса ГТО, удержание ног может осуществляться участником в специальном пазе спортивного снаряда самостоятельно.

Кросс на 3 км, 5 км (по пересеченной местности). Трасса проходит по пересечённой местности в лесной зоне или на открытом пространстве. В качестве покрытия может выступать травяное или земляное покрытия. Трасса дистанции должна быть ограждена яркими лентами с двух сторон, для отделения спортсменов от зрителей.

Метание спортивного снаряда весом 150 г, 500 г, 700 г. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение попытки в метании дается 1 минута. После выполнения попытки судья, при отсутствии нарушения, подает команду – сигнал «Есть!» и поднимает белый флаг или, при нарушении правил, – сигнал «Нет!» и поднимает красный флаг. Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.

Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение.

Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение.

Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с.

Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.

1.4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА (СПОРТИВНОЙ ДИСЦИПЛИНЕ)

Программный материал для практических занятий разрабатывается самим тренером-преподавателем в соответствии с нормативами федерального

стандарта по олимпийскому виду спорта бокс в зависимости от этапа подготовки и уровня подготовленности обучающихся. Для эффективного учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки по олимпийскому виду спорта бокс в СШОР по мере необходимости могут вноситься дополнения.

Программный материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающиеся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по учебно-тренировочным мероприятиям (сборы), участию в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

Общая физическая подготовка (далее ОФП). ОФП на всех этапах учебно-тренировочного процесса должна включать комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с отягощением, спиной вперед, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса: отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.

Общеразвивающие упражнения для мышц туловища: наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных исходных положений, с различным положением рук и ног.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног: махи вперед-назад, в стороны из различных исходных положений, выпады вперед и в стороны,

приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением.

Общеразвивающие упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой.

Общеразвивающие упражнения с сопротивлением: парные и групповые в различных исходных положениях, с использованием резиновых амортизаторов.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);

- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных исходных положений, перешагивания, выкруты);

- с набивными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной;

- с отягощением: прыжки и выпрыгивания, подскоки, приседания, ходьба выпадами с гантелями, гирями.

Программный материал специальной физической подготовки (далее СФП) на учебно-тренировочном этапе (далее УТЭ):

- упражнения на снарядах;
- упражнения с кувалдой;
- упражнения со скакалкой;
- бой с тенью;
- упражнения с теннисными мячами;
- упражнения с набивными мячами;

Упражнения с отягощением:

- имитация боксерской техники.

Программный материал:

1. Повторение и дальнейшее совершенствование отдельных технико-тактических действий и противодействий дальней и средней дистанции;

2. Удары снизу и защиты от них;
3. Удары сбоку и защиты от них;
4. Комбинации ударов (простые);
5. Комбинации ударов (сложные);
6. Защиты;
7. Передвижения;
8. Ближний бой. Вход, выход. Развитие;
9. Защита сближением;
10. Простые атаки контратаки. Повторные атаки;
11. Сложные атаки;
12. Условные бои;
13. Вольные бои и спарринги;
14. Индивидуальная отработка различных комбинаций.

Боксеры учебно-тренировочного этапа изучают и совершенствуют различные удары и их сочетания. При совершенствовании защитных действий решаются следующие задачи:

- изучение и совершенствование всего арсенала защитных действий;
- обеспечение надёжности защит подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. быстрый переход от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

- умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывания их развитие, а также способы, которыми может быть реализована собственная атака;
- умения определить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приемов.

Совершенствование тактических действий.

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

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцирование их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т.п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

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

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

Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работы в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

Ведение ближнего боя является эффективным оружием боксера. К основным тактическим действиям ближнего боя относятся: ложные удары (финты), обманные действия (руками, туловищем) с целью раскрытия слабых мест соперника, развитие наступательных и оборонительных действий; использование ближнего боя для развития собственной атаки длинными сериями ударов в туловище и голову; ведение контратакующих действий в ближнем бою с целью утомить и ослабить сопротивление противника.

Техника боя на ближней дистанции имеет две основные разновидности:

1) техника боксера, стремящегося нанести сильный удар; 2) техника боксера, стремящегося нанести большое количество легких ударов.

Легкие слитные удары необходимо наносить часто и быстро. Поэтому для техники этих ударов характерен совсем небольшой разворот туловища. Удары наносятся с помощью мышц плечевого пояса, плеча и предплечья. Сильные удары выполняются при активном участии мышц ног, туловища и плечевого пояса. Существует две основные боевые стойки – атакующая и контратакующая.

Атакующая стойка, группированная: ноги согнуты в коленях, почти вся ступня касается пола, вес тела равномерно распределен на обе ноги, руки согнуты в локтях и опущены вниз, слегка прижаты к туловищу. Боксеры, находясь в позиции, не касаются головами друг о друга и не сковывают движений. Руки остаются свободными, и боксер может наносить удары и выполнять защиту. Тактически эту позицию применяют для того, чтобы захватить инициативу и первым нанести серии ударов в ближнем бою, опережая защиту соперника.

Контратакующая стойка: туловище слегка согнуто в пояснице и наклонено вперед, ноги находятся на ширине плеч, ступни параллельны, вес тела перенесен на левую ногу. Находясь в контратакующей стойке, боксеры касаются друг друга головами (у левого плеча). Руки в локтях согнуты под острым углом, приподняты, локти прижаты к туловищу, мышцы тела не напряжены. Ноги в коленях несколько согнуты, почти вся ступня находится на полу. Такая позиция позволяет боксеру отдохнуть от проведения собственных атак и защищаться от активных действий противника. Пользуясь ею, боксер может выбрать подходящий момент для контратаки. При контратакующей стойке боксер борется за внутреннее положение рук в позиции противника. Это позволит наносить удары в туловище и голову. Чтобы занять такое положение в ближнем бою, боксер накладывает кисти рук и предплечья на плечи и предплечья противника, стремительно нанося вслед за этим удары снизу в туловище, а затем в голову.

Упражнения в ударах на ближней дистанции: короткие легкие одиночные удары боковые и снизу без поворота, с помощью участия мышц плечевого пояса; короткие резкие одиночные удары боковые снизу (с резким поворотом туловища и плеч, не отрывая руки от туловища; удары снизу в туловище с поворотом; «рубящий» боковой удар правой рукой в голову с помощью мышц ног и плечевого пояса); двойные легкие удары (сочетание боковых и ударов снизу); двойные удары (сочетание легких ударов, а также легких ударов с резкими).

Упражнения в технике защиты на ближней дистанции: защита подставками в сочетании с уклонами, защита блокированием, сочетание защиты подставками с защитой блокированием, «клинч» - сковывание противника, навязывающий ближний бой (для этого боксер накладывает предплечья на локти и плечи противника и прижимается к нему выпрямленным туловищем, мешая наносить удары, затем вводит прямые руки снизу под руки противника и разводит их вперед-вверх и в стороны).

Упражнения в технике атакующих и контратакующих действий на ближней дистанции. Атаки и контратаки подготавливаются с помощью маневрирования, ложных действий. Вход в ближнюю дистанцию осуществляется: во время собственной атаки, во время своей встречной или ответной контратаки. В бою боксер попадает в ближнюю дистанцию с дальней или со средней. Маневрируя на дальней дистанции, он сразу стремительно входит в ближнюю, где атакует или контратакует противника. Боксер может войти с дальней дистанции в ближнюю постепенно, после предварительного проведения ударов на средней дистанции. Бой на ближней дистанции ведется с помощью маневрирования, защиты, одиночных, двойных и серийных ударов.

Выход из ближнего боя осуществляется: с помощью накладывания кистей рук на плечи противника и неожиданного выхода – шаг назад правой ногой, а для боксера-левши – левой ногой; с помощью защиты нырком от бокового удара правой в голову и шага левой ногой влево; если противник

стремится возобновить ближний бой, то, чтобы остановить его, боксер наносит встречные удары, с помощью защиты нырком от бокового удара левой в голову и шага вправо правой ногой, при этом боксер вытягивает левую руку в сторону противника, чтобы остановить его продвижение; с помощью прямых ударов левой в голову и шагом назад правой ногой; с помощью серий коротких прямых ударов правой в голову и шагом назад правой ногой.

Техника боя на дальней дистанции. Упражнения в ударах на дальней дистанции: легкий прямой удар левой в голову (удар наносится без переноса веса тела на левую ногу, в ударе участвуют в основном мышцы руки); резкий удар левой в голову (удар наносится после переноса веса тела на левую ногу, в ударе участвуют в основном мышцы руки); резкий удар левой в голову (удар наносится после переноса веса тела на левую, толчковую ногу); легкий прямой удар правой в голову (удар выполняется без значительного переноса веса тела на левую ногу, толчковая нога до конца удара – правая, в ударе участвуют в основном мышцы руки); резкий прямой удар правой в голову (удар наносится как встречный при маневрировании боксера вперед или назад, мгновенно при появлении цели, в ударе участвуют мышцы ног, туловища, плечевого пояса, предплечья); прямые удары на отходах (удары выполняются при маневрировании вперед или назад); резкий боковой удар левой в голову со «скачком» (проводится при уклоне влево, перенося вес тела на левую ногу, затем с толчком левой ноги наносится удар левой, при этом одновременно левая нога выдвигается вперед, а правая ставится на ее место, вес тела в момент удара несколько смещается на правую ногу); двойной удар – легкий боковой удар левой со «скачком» и короткий, резкий прямой правой в голову (при проведении двойного удара, боковой левой может наноситься «подсечка», т.е. левая нога начинает двигаться вперед только после того, как ее место займет правая нога); резкий боковой удар левой в голову под шаг правой ноги (удар наносится после предварительного переноса веса тела на левую толчковую ногу, в момент удара правая нога ставится вперед-вправо); двойной удар – легкий боковой удар левой под шаг правой ноги и резкий

короткий прямой удар правой в голову с шагом левой вперед-влево.

Упражнения в защитах на дальней дистанции: защита отклонами – назад, влево и вправо (без отходов); защита шагами – назад влево и вправо (без поворота туловища); защита шагами – назад, влево и вправо с поворотом туловища («сайд-степы»); защита в сочетании отклонений с шагами – назад, влево и вправо без поворота туловища; защита в сочетании отклонений с шагами – назад, влево и вправо с поворотом туловища (так называемые сайд-степы).

Упражнения в технике атакующих действий: подготовка атаки – маневрированием, ложными действиями; атака одиночными, двойными, повторными и серийными ударами; защита от контратаки противника во время собственной атаки (при подготовке атаки, в момент атаки и после нее).

Выход из боя, упражнения в технике контратакующих действий: подготовка контратаки – маневрированием, ложными действиями; ответная контратака при защитах отходами, уклонами, подставками, контратака проводится одиночными, двойными и серийными ударами, развивается контратака как с продвижением вперед, так и назад; встречная контратака выполняется одиночными, двойными и серийными ударами.

Техника боя на средней дистанции также имеет два варианта. Это техника боксеров – «нокаутеров», для которых характерна фронтальная стойка, опущенные руки, сильные, резкие удары с двух рук и техника боксеров – «темповиков», для которых характерна собранная стойка, серийные, автоматизированные и избирательные удары с большой частотой, удары не очень сильные, без резкого поворота туловища, слитный переход от ударов к защитами и обратно.

Упражнения в ударах на средней дистанции: короткий резкий прямой удар правой рукой в голову наносится за счёт мощного поворота туловища, рука движется вместе с туловищем, и удар наносится в момент фронтального положения туловища; короткий резкий прямой удар правой рукой в голову при активном участии мышц ног и плечевого пояса («рубящий»); короткий легкий удар правой рукой в голову и туловище, с незначительным переносом

веса тела на левую ногу; длинный резкий удар снизу левой в голову и туловище при помощи мощного поворота туловища, при активном участии мышц ног; длинный легкий удар снизу левой рукой в голову и туловище; длинный легкий удар снизу правой рукой в голову и туловище; боковые одиночные удары резкие и легкие в голову и туловище; двойные удары из сочетания легких и резких прямых, боковых и ударов снизу (резкий удар наносится в конце серии), из сочетаний легких ударов.

Упражнения в технике атакующих и контратакующих действиях: для подготовки атаки и контратаки применяются: маневрирование и ложные действия; вход в среднюю дистанцию осуществляется во время собственной атаки, во время атаки противника с помощью ответной контратаки, встречной контратаки; бой на средней дистанции ведется с помощью маневрирования на средней дистанции, защит, одиночных, двойных и серийных ударов; выход на средней дистанции применяется после успешной атаки или контратаки, после защиты от ударов противника.

В подготовительной части тренировки идет разучивание разнообразных общеразвивающих комплексов упражнений, при выполнении которых задействуются все группы мышц (с теннисными мячами, со скакалками, с гантелями и без предметов). Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

Учебно-тренировочное занятие строится в игровой и соревновательной форме, соблюдая принцип систематичности, повторности и постепенности.

Теоретическая подготовка.

При проведении теоретических занятий следует учитывать возраст спортсменов и излагать материал в доступной им форме. В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

В плане теоретических тренировок для занимающихся различного возраста следует отражать такие темы, как врачебный контроль и

самоконтроль, профилактика травм и заболеваний, восстановительные мероприятия при занятиях спортом.

Формирование знаний по освоению содержания теоретических сведений по виду спорта «бокс» и формированию здорового образа жизни способствует повышению качества теоретической подготовленности спортсменов различного возраста. Обычно, теоретическая подготовка проводится тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного занятия. Ее можно организовать в форме сообщения, беседы, лекции, семинара.

Сообщение включает краткий обзор сведений по какому-либо вопросу, имеет незначительную продолжительность 3-5 минут. Рекомендуется для применения в учебно-тренировочном процессе. Возможно также проведение занятий по теоретической подготовке в форме бесед. Беседа занимает 20-40 минут в зависимости от тематики.

Для спортсменов старшего возраста могут проводиться лекции. Продолжительность лекции до 1 часа.

Содержание теоретической подготовки рекомендуется планировать заранее и проводить в соответствии с намеченным планом.

Психологическая подготовка и воспитательный процесс

Психологическую подготовку и воспитательный процесс спортсмена осуществляет, главным образом, тренер-преподаватель. Психологическая подготовка - одна из сторон учебно-тренировочного процесса. Конечной ее целью является формирование и совершенствование значимых для спорта свойств личности путем изменения системы отношений спортсмена, определяющих успех спортивной тренировки и соревнования. В занятиях с юными спортсменами на первое место ставится общая психологическая подготовка.

Целью психологической подготовки является достижение оптимального приспособления юного спортсмена и его психики к физическим, эмоциональным и другим нагрузкам.

Основные задачи психологической подготовки:

- развитие и совершенствование у юных спортсменов психических функций и качеств, необходимых для успешных занятий боксом;
- осуществление психологической подготовкой в процессе тренировок параллельно с технической и тактической подготовкой;
- формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям, правильной мотивации, общих нравственных и специальных морально-психических черт характера;
- выработка эмоциональной устойчивости к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований;
- формирование и закрепление соответствующих отношений, составляющие основу спортивного характера: с тренером-преподавателем, родителями;
- развитие волевых качеств: систематическое выполнение физических упражнений.

Целью учебно-тренировочного процесса наряду с физической подготовкой должно быть всестороннее развитие личности. Для реализации этой цели необходимо использовать основные принципы воспитания: воспитание личности в коллективе, единство требований и уважение к личности, последовательность, индивидуальный и дифференцированный подход. Руководствуясь принципами, тренер-преподаватель избирает необходимые методы, средства и формы воспитательной работы. Стратегия и тактика их использования должна основываться на знании интересов, характера, условий жизни и воспитания в семье и школе каждого занимающегося.

К основным условиям повышения эффективности воспитательной работы относят:

- обеспечение формирования мотивов спортивного совершенствования и, при этом, использования адекватных средств и методов воспитания личности;

- обеспечение формирования потребности честного поведения в спортивной деятельности и распространение сформированных, благодаря спортивной деятельности, умений и навыков в неспортивные сферы жизни и деятельности.

В управлении спортивной подготовкой большое внимание уделяется самовоспитанию спортсменов. Задачами по руководству процессом самовоспитания являются:

- обеспечение динамики и непрерывности самовоспитания на различных этапах спортивного мастерства;

овладение методами и приемами регуляции эмоционального состояния личности спортсмена, приемами настроения, мобилизации для эффективного выполнения соревновательной деятельности.

В системе подготовки спортивного резерва определенная роль должна отдаваться формированию «физической культуры личности», под которой понимается интегральное качество, характеризующее целостное единство его способностей, знаний, умений и устойчивых навыков здорового образа жизни, как важной характеристики надежности личности в противостоянии наркомании и алкоголизму.

Основными показателями и компонентами этой культуры являются:

- интерес к спорту, потребность в систематических занятиях спортом, стремление показывать как можно более высокие спортивные результаты;

- знания в области спортивной подготовки и организации спортивных соревнований;

- умение использовать эти знания для эффективной организации спортивной подготовки, успешного выступления в соревнованиях;

- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

В процессе учебно-тренировочных занятий со спортсменами важное значение имеет овладение занимающимися специальными знаниями в области теории и методики тренировки, воспитание умения объективно анализировать

приобретенный опыт тренировки и выступлений в соревнованиях.

Основные направления воспитывающей деятельности:

- интеллектуально-познавательная;
- гражданско-патриотическая;
- психолого-коммуникативная;
- творческая;
- физкультурно-оздоровительная;
- спортивно-соревновательная.

Содержание:

- теоретическая подготовка;
- практическая подготовка;
- соревнования, организационно-массовые мероприятия;
- учебно-тренировочные мероприятия, походы.

Формы и методы:

- творческое использование средств тренировки и воспитания;
- индивидуальный подход;
- активное, сознательное выполнение заданий, поиск своих путей решения технико-тактических задач.

При этом психическая подготовка к продолжительному учебно-тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам учебно-тренировочного процесса.

**Программный материал для учебно-тренировочных занятий для
этапов спортивного совершенствования и высшего спортивного
мастерства**

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие обучающиеся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

- перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

- ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

- ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

- ежемесячное, составляемое не позднее чем за месяц до планируемого срока проведения учебно-тренировочных занятий, включающее инструкторскую и судейскую практику, а также медико-восстановительные и другие мероприятия.

ОФП на всех этапах учебно-тренировочного процесса должна включать комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

Ходьба: обычная, спортивная, спиной вперед, на носках, на пятках, в полуприседе, в приседе, выпадами, приставным шагом, скрестным шагом.

Бег: на короткие дистанции из различных стартовых положений, на средние дистанции, по пересеченной местности (кросс), с отягощением, спиной вперед, в равномерном темпе, с ускорениями, с изменением направления движения.

Прыжки: в длину, в высоту, с места и разбега, на одной и двух ногах, со сменой положения ног, с одной ноги на другую, с поворотами, с вращением, через скакалку, через партнера, выпрыгивания на разные высоты и т.д.

Метания: теннисного мяча, толкание набивного мяча из различных положений и т.д.

Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине, на гимнастической стенке.

Подвижные игры и эстафеты: с элементами бега, прыжков, метания, кувырков, с сохранением равновесия, с предметами, элементами спортивных игр, комбинированные эстафеты, лапта.

Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол.

Общеразвивающие упражнения для рук и плечевого пояса: отведение, приведение, сгибание, разгибание, круговые движения в плечевом, локтевом, лучезапястном суставах, в различных исходных положениях, на месте и в движении и др.

Общеразвивающие упражнения для мышц туловища: наклоны в различные стороны, повороты, круговые движения из различных исходных положений, с различным положением рук и ног.

Общеразвивающие упражнения для мышц ног: махи вперед-назад, в стороны из различных исходных положений, выпады вперед и в стороны, приседания на одной и обеих ногах, подскоки в выпаде и в приседе, прыжки на двух ногах, с ноги на ногу, на месте и с продвижением, скрестные прыжки на месте и с продвижением.

Общеразвивающие упражнения для мышц шеи: наклоны головы вперед, в стороны, назад, круговые движения головой.

Общеразвивающие упражнения с сопротивлением: парные и групповые в различных исходных положениях, с использованием резиновых амортизаторов.

Общеразвивающие упражнения с предметами:

- с короткой и длинной скакалкой (прыжки на одной, двух ногах, с вращением скакалки вперед-назад, в приседе и в полуприседе, на месте и с продвижением);

- с гимнастической палкой (наклоны и повороты из различных исходных положений, перешагивания, выкруты);

- с набивными мячами (наклоны, повороты, круговые движения, приседания, выпады), парные упражнения с мячом, толкание мяча двумя руками и одной;

- с отягощением: прыжки и выпрыгивания, подскоки, приседания, ходьба выпадами с гантелями, гирями.

К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами (с короткой и длинной скакалкой, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями), упражнениями с партнером в сопротивлении, выведении из равновесия, ходьба, плавание. Используются упражнения на гимнастических снарядах, лазание по канату, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, легкоатлетические прыжки, метания и толкания ядра, бег по пересеченной местности. К боксерской деятельности близко спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол. Также необходимо использовать такие спортивные игры как футбол, волейбол, подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

СФП направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров, ведется одновременно с овладением приемов техники бокса и их совершенствованием.

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15м, 30м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения.

Ускорения и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке, передвижения в боевой стойке с изменением скорости, всевозможные эстафеты.

Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами, дриблинг с теннисными мячами, челночный бег, перебрасывание теннисных мячей, гандбольных мячей в парах, метание мячей. Различные упражнения на равновесие, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Приседания с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов.

Штанга (вес 70-80% от максимального): жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног.

Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, резиной.

Подтягивания на перекладине, поднимание ног до перекладины, передвижения в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат, различные вращения и наклоны туловища.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

На этапе ССМ и ВСМ большей мере начинает преобладать учебно-тренировочный процесс с акцентом на его индивидуализацию. Совершенствование в тактике должно идти по двум основным направлениям.

Во-первых, это совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их

сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя.

А во-вторых, совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон. Это требует развития «наглядно-действенного» и «наглядно-творческого» мышления, совершенствования круга индивидуальных технико-тактических средств (с целью проведения своей тактики) и широкого объема подготовительных, наступательных и оборонительных действий, чтобы уметь рационально строить план боя и осуществлять его при встрече с разными противниками.

Таким образом, совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основных группы упражнений:

- для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);
- для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);
- для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.

Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов. Основная задача таких приемов - отвлечь внимание противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку (суметь застать его врасплох).

При подготовке к атаке и особенно в момент атаки боксер должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника. Нападающему надо отличать подлинную неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасть в «ловушку». Для этого

необходимы устойчивое внимание, хладнокровие (умение не спешить, выждать) и решительность при проведении атак и контратак. В то же время, как уже говорилось, боксер должен быть постоянно готов к защите.

Атакующие приемы направлены на введение в обман противника, отвлечение его внимания от действительных ударов. Боксер приучает противника к определенному ответу (действию), а затем мгновенно проводит прием или запутывает противника различными действиями, чтобы в нужный момент мгновенно провести прием.

Например:

1. Несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить этот удар (отводит руку назад для замаха), бьет правой.

2. Показывает, что собирается нанести боковой удар правой в голову (до этого несколько раз наносит удар правой), а бьет левой.

3. Приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем добавляет повторный удар левой в туловище, чередуя удары в голову и в туловище. В тот момент, когда противник все внимание переносит на защиту правой стороны, боксер «симулирует» атаку ударами левой, а на самом деле проводит стремительную атаку боковым правой в голову.

Противник должен поверить, что боксер собирается нанести удар и уклониться от него, в то время как на самом деле боксер применяет финт (отвлечение) и наносит удар другой рукой в то место, куда уклоняется противник. Боксер должен владеть и другой группой приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что боксер применяет финт, и поэтому не защищается, тогда как наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар.

Например:

1. Выполняет финт боковым ударом левой в голову и «пытается» нанести удар правой в голову. Противник верит в этот маневр и не защищается от бокового левой в голову. Боксер наносит боковой удар левой в голову.

2. Применяет финт - удар снизу в туловище левой - и «пытается» провести удар правой в голову. Противник не защищается от ударов левой в туловище, так как считает, что это финт.

Боксер наносит удар снизу левой в туловище.

3. Применяет финт - удар левой в туловище и в голову. Противник, поверив в обманный маневр, не защищает правую сторону туловища. Боксер наносит удары.

4. Применяет финт - удар правой прямой в голову - и «пытается» провести удар снизу в туловище. Противник верит в этот маневр и не защищается от удара правой. Боксер наносит удар правой в голову.

Боксеру необходимо овладеть и более сложными приемами - чередованиями финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар. Такая неопределенность сбивает последнего с толку, выводит из себя, и он теряет уверенность в своих силах. Примерные упражнения для совершенствования в атакующих приемах:

1. Боксер применяет финт - удар левой, а наносит удар правой, чередуя показ левой с ударом левой.

2. Боксер выполняет финт - боковой удар правой, а бьет левой, чередуя показ удара правой с ударом правой. Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, а также с помощью комбинаций этих движений.

3. Боксер проводит успешную стремительную атаку серией ударов. Противник не успевает защищаться. Затем атакующий, имитируя атаку движением туловища, ног, проводит эту атаку. Противник быстро защищается. Боксер повторно имитирует атаку, противник защищается уже менее осторожно. В третий раз боксер выполняет уже действительную атаку.

Важна для изучения группа приемов, построенных на том, что боксер приучает противника к определенной скорости ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой скорости ударов. Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает

защититься от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты.

Например:

1. Боксер наносит медленные прямые (боковые) удары правой в голову. Противник легко защищается. Приучив противника к этому маневру, боксер проводит стремительный удар в то же место.

2. Боксер наносит быстрые прямые удары левой в голову, чередуя с медленными финтами левой. Противник защищается от быстрых ударов и не обращает внимания на медленные. Тогда боксер применяет финт, который заканчивает ударом.

Упражнения для совершенствования в контратакующих приемах (в этих упражнениях боксер отвлекает внимание противника от действительной контратаки):

1. От атаки противника прямым левой в голову боксер несколько раз отходит, а затем вместо отхода стремительно наносит прямой встречный удар в голову левой (правой) рукой.

2. Боксер делает вид, что на атаку противника прямым левой в голову собирается ответить встречным прямым ударом правой в голову, и несколько раз «пытается» провести этот удар. Противник сосредоточивает свое внимание на защите от удара правой, а в этот момент боксер наносит боковой удар левой в голову (снизу левой в туловище).

3. Противник атакует прямым левой в голову, боксер наносит прямой встречный в туловище. Противник отходит. Приучив его к этому, боксер вместо одиночного удара правой в туловище наносит серию ударов: правой в туловище и боковой левой, короткий прямой правой и с продвижением вперед боковой в голову.

Упражнения, построенные на вызовах на активные атакующие и контратакующие действия противника своими ложными атаками:

1. Боксер атакует легкими ударами, побуждая противника на активные атакующие действия. Противник тоже атакует, боксер готов к защите,

защищается и наносит ответные контрудары.

2. Боксер атакует легкими ударами, противник сам переходит в атаку, боксер готов к встречной контратаке и контратакует противника, опережая его атаку (или уклоняясь от первого удара).

3. Боксер атакует противника легкими ударами, вызывая его на контратаки. Противник контратакует. Боксер защищается и применяет ответную контратаку.

4. То же, что и в предыдущем упражнении, но боксер выполняет встречную контратаку, опережая действия партнера или применяя защиту уклоном.

5. Боксер атакует легкими ударами. Противник контратакует серией ударов с продвижением вперед. Боксер наносит контратакующие удары с движением назад.

Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:

1. Боксер маневрирует, входит в свою дистанцию, опустив правую руку, противник атакует боковым левой в голову. Боксер выполняет нырок и контратакует боковым правой.

2. Боксер атакует прямым левой, «открываясь» на встречный удар противника правой. Тот отвечает ударом правой в голову. Боксер уклоняется вправо и наносит ответный удар правой в голову.

3. Боксер входит в дистанцию своего удара правой с опущенной левой рукой. Противник наносит удар правой. Боксер опережает его действия встречным правой в голову.

4. Боксер атакует прямым левой в голову, открываясь на правый встречный удар противника, который встречает этот удар прямым (боковым) правой в голову. Боксер уклоняется («ныряет») влево и отвечает боковым в голову (снизу левым в туловище).

Совершенствование в целостных наступательных и оборонительных действиях, необходимых в бою с боксерами различных манер ведения боя.

Упражнения для совершенствования в действиях:

1. Противнику предлагается применить тактику боксера-«силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми ударами, пытаясь ошеломить боксера стремительностью и натиском. Боксеру предлагается обороняться на дальней защитной дистанции (позиционный оборонительный маневр), применяя:

- а) маневрирование;
- б) уходы в стороны, сайд-степы, заставляют противника промахиваться;
- в) встречные удары правой рукой - стопинги, останавливающие наступательный порыв противника с последующим развитием атаки или входом в клинч в случае неудачи;
- г) встречные удары левой во время отходов или серии ударов.

2. Противник получает то же задание. Боксер применяет фронтальный оборонительный маневр - сближается, защищается и контратакует:

- а) сковывая противника накладками кулаков и предплечий на его плечи с последующим шагом назад и выпрямлением левой руки (сковывающей действия противника) и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции;
- б) применяя комбинированную защиту с последующими активными действиями (выход с ударом снизу правой и с выпрямлением левой руки с последующей атакой или контратакой с ближней дистанции);
- в) применяя активные защиты - нырки, уклоны и серии встречных и ответных ударов с ближней дистанции.

3. Противник получает то же задание. Боксер применяет действия, приведенные во 2-м и 3-м упражнениях, чередуя позиционный и фронтальный оборонительный маневр.

4. Противник, ведущий бой на ближней дистанции, получает задание активно идти на сближение, стараясь навязать боксеру высокий темп боя на ближней дистанции. Боксер должен бороться за сохранение дальней дистанции, быстро, разнообразно и широко маневрируя преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны,

уклонами, с помощью которых он может избежать ударов и сближения. Маневрирование сопровождается встречными ударами, быстрыми, резкими атаками, главным образом длинными ударами. Боксер не задерживается вблизи противника, а выходит после каждой атаки или контратаки на дальнюю дистанцию. Он развивает атаки на средней дистанции быстрыми серийными ударами, перемежающимися с защитой - в основном уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию, чтобы не дать противнику закрепиться на удобной дистанции.

5. Противник получает то же задание и прижимает боксера к канатам. Боксер делает ложное движение влево и уходит вправо (если противник левша уходит влево) с шагом назад и атакует противника, оказавшегося у канатов. Боксер оказался в углу ринга. Противник пытается провести серию ударов. Боксер накладывает кулаки или предплечья на плечи противника, нажимает на его правое плечо. Противник сопротивляется, и боксер резко и стремительно поворачивает его, нажав на его левое плечо. Противник сам помог боксеру и оказался в углу ринга. Боксер, сделав небольшой шаг назад, вытягивает левую руку (для сковывания действий противника) и атакует или контратакует его.

6. Противник ведет бой на дальней дистанции, легко и быстро маневрируя и неожиданно атакуя прямыми ударами, не задерживаясь вблизи. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - лишить его преимуществ в быстроте маневра, навязав неудобную для него ближнюю дистанцию боя. Для этого боксер применяет фланговое маневрирование (боковые шаги) в сочетании с уклонами: прижимает противника к канатам, вытесняет в угол ринга и стремительно проводит серии коротких ударов с ближней дистанции с небольшим шагом назад (в случае защиты или клинча противника) и последующими ударами в голову и туловище, сочетая легкие отвлекающие удары с резкими акцентирующими.

7. Противник контратакующей манеры ведет бой на дальней дистанции преимущественно в ответной форме, используя ошибки боксера. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - также вести контратакующий бой,

вызывая противника на атаку своей ложной атакой, ложными действиями (ложные открытия, неготовность к защите) с последующей контратакой, развивая ее на средней и ближней дистанциях.

Учебно-тематический план указан в таблице 15.

Таблица 15

Учебно-тематический план

Этап спортивно й подготовк и	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведен ия	Краткое содержание
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	$\approx 600/960$		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	$\approx 70/107$	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	$\approx 70/107$	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	$\approx 70/107$	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки.	$\approx 70/107$	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение

	Основы техники вида спорта			рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	$\approx 60/106$	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	$\approx 60/106$	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	$\approx 60/106$	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/неотренированность	≈ 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
--	--	---	---

1.5. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта относятся:

- для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

- 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.

- 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».

1.6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, ВКЛЮЧАЮЩИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКИЕ, КАДРОВЫЕ И ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

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 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 (таблица 16);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 17, 18);
- обеспечение спортивной экипировкой тренерско-педагогического состава (таблица 19);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 16

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15

24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «доянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1
47.	Лапы-ракетки тренерские	пара	10
48.	Свисток	штук	6
49.	Тренерские палки	пара	10
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
50.	Ринг круглый диаметром 5 м с защитными барьерами высотой 80 см, толщиной 40 см	комплект	1

Таблица 17

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 18

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование									
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки					
				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации	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	2	0,5
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	1	1	1	0,5	2	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	1	1	1	0,5	1	0,5

12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающемся	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающемся	1	1	2	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на обучающемся	1	1	2	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на обучающемся	1	1	1	0,5	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающемся	1	1	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на обучающемся	1	1	1	2	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на обучающемся	1	1	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на обучающемся	1	1	1	0,5	1	0,5
20.	Футболка	штук	на обучающемся	1	1	1	1	1	1
21.	Шорты	штук	на обучающемся	1	1	1	1	1	1
22.	Кроссовки	пар	на обучающемся	1	1	1	1	1	1
23.	Рубашка поло	штук	на обучающемся	1	1	1	1	1	1

Таблица 19

Спортивная экипировка для тренерско-педагогического состава

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование					
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Количество	Срок эксплуатации
1.	Костюм спортивный	штук	на тренера-преподавателя	1	2
2.	Кроссовки	пара	на тренера-преподавателя	1	1
3.	Футболка	штук	на тренера-преподавателя	1	1

4.	Рубашка поло	штук	на тренера-преподавателя	1	1
5.	Шорты спортивные	штук	на тренера-преподавателя	1	2
6.	Куртка спортивная	штук	на тренера-преподавателя	1	1
7.	Тренерский жилет	штук	на тренера-преподавателя	1	2
8.	Сумка спортивная	штук	на тренера-преподавателя	1	2

Требования к кадровому составу ГАУ ДО АО «СШОР «Поморье», реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1) Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

2) Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях этапе 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).

1.7. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

2. Федеральный закон от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

3. Приказ Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс»;

4. Приказ Минспорта России от 22 декабря 2022 г. № 1357 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;

5. Приказ Минспорта России от 30.10.2015 №999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

6. Приказ Минспорта России от 03.08.2022 №634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

7. Приказ 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

9. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н;

10. Единая всероссийская спортивная классификация видов спорта;

11. Правила вида спорта «бокс»;

12. Устав ГАУ АО «СШОР «Поморье»;

13. Методические рекомендации «Алгоритм составление дополнительной образовательной программы спортивной подготовки на примере игровых видов спорта».