ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 00A6FF1DD8CA9230E31790D7B27EEAF371
Владелец: Заикин Андрей Анатольевич
Действителен: с 09.07.2026 до 02.10.2027

ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

Государственное бюджетное нетиповое образовательное учреждение
Санкт-Петербурга «Балтийский берег»

(ГБНОУ «Балтийский берег»)

П Р И К А З

«25» декабря 2025 года № 166

Санкт-Петербург

Об утверждении дополнительной общеразвивающей программы в области физической культуры и спорта по виду спорта «бокс» (спортивно-оздоровительный этап)

В соответствии со статьей 32 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», статьей 84 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», и Порядком разработки и утверждения дополнительных общеразвивающих программ в области физической культуры и спорта, утвержденного приказом ГБНОУ «Балтийский берег» от 25.12.2025 № 155 и на основании распоряжения Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта» (приложение № 7),

П Р И К А З Ы В А Ю:

1. Утвердить дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта по виду спорта «бокс» (спортивно-оздоровительный этап) согласно приложению к настоящему приказу.

2. Настоящий приказ вступает в силу с момента его подписания.

3. Контроль за исполнением настоящего приказа возложить на директора спортивной школы олимпийского резерва Гуреева М.В.

Генеральный директор **А.А. Заикин**

РАССМОТРЕНО
Педагогическим советом
Протокол № 2
от «22» декабря 2025 года

УТВЕРЖДЕНО
приказом ГБНОУ «Балтийский берег»
от «25» декабря 2025 года № 166
(приложение)

РАССМОТРЕНО
Научно-методическим советом
Протокол № 5
от «08» декабря 2025 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА В ОБЛАСТИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА
по виду спорта «бокс»
(спортивно-оздоровительный этан),
реализуемая спортивной школой олимпийского резерва государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения Санкт-Петербурга «Балтийский берег»

Срок реализации программы: 1-11 лет
Спортивно-оздоровительный этап базового уровня – 1-3 года
Спортивно-оздоровительный этап продвинутого уровня – 1-8 лет

Разработчики:
Медведева Валентина Анатольевна,
заместитель директора СШОР
Мерхелева Татьяна Викторовна,
инструктор-методист СШОР

Санкт-Петербург
2025 год

Оглавление: стр.

1.Общие положения. 3
1.1. Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этан) по виду спорта «бокс». 3
1.2. Цель Программы. 3
2. Характеристика программы. 3
2.1.Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на базовый и продвинутый уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на базовом и продвинутом уровнях. 3
2.2. Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки. 4
2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки.
2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку. 5
2.5. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. 10
2.6. План антидопинговых мероприятий. 10
2.7. Планы инструкторской и судейской практики. 11
2.8. Требования к медицинскому обеспечению обучающихся, в том числе организации систематического медицинского контроля. 13
14
3. Рабочая программа. 14
3.1. Базовый уровень. 14
3.2. Продвинутый уровень до трех лет. 16
3.3. Продвинутый уровень свыше трех лет. 18
3.4. Особенности осуществления спортивно-оздоровительного этапа подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» 26
4. Воспитательная работа. 26
5. Условия реализации программы. 28
5.1. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. 28
6. Кадровые условия реализации программы. 29
7. Информационно-методические условия реализации Программы. 29
7.1. Список литературы. 29
7.2. Электронно-образовательные ресурсы. 30
7.3. Интернет-ресурсы. 30
8. Система контроля. 31
8.1. Требования к результатам реализации общеразвивающей программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки.
8.2. Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля. 31
8.3. Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих подготовку, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования. 31
34

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этан) по виду спорта «бокс» (далее - программа) разработана для реализации в спортивной школе олимпийского резерва (далее - СШОР) Государственного бюджетного нетипового образовательного учреждения «Балтийский берег» (далее – Учреждение) в соответствии с распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 08.05.2024 № 376-р «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга» (в ред. Распоряжений Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1147-р, от 29.11.2024 № 1215-р, от 09.01.2025 № 1-р) и распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 14.11.2024 № 1146-р «Об утверждении базовых требований к дополнительным общеразвивающим программам в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по видам спорта» (приложение № 7 «Базовые требования к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «бокс») и предназначена для цикла многолетней подготовки по виду спорта «бокс» на спортивно-оздоровительном этапе (мальчики, девочки, юноши, девушки, юниоры, юниорки).

При разработке программы учтены Правила вида спорта «бокс», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 27.09.2022 № 768 с изменениями, внесенными приказом Министерства спорта Российской Федерации от 20.12.2024 № 1279.

1.2 Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «бокс». Программа направлена на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, 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 региона и страны.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

Программа разработана на цикл многолетней подготовки спортивно-оздоровительного этапа по виду спорта «бокс», состоящий из уровней:
Спортивно оздоровительный базовый уровень (далее – СОб);
Спортивно оздоровительный продвинутый уровень (далее – СОп).
Срок освоения программы: от 2 до 10 лет (таблица 1).

2.1 Продолжительность уровней подготовки, минимальный и максимальный возраст лиц для зачисления на базовый и продвинутый уровни подготовки, количество лиц, проходящих подготовку в группах на базовом и продвинутом уровнях.

Таблица 1

Уровень подготовки	Продолжительность уровней (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Предельный возраст прохождения подготовки (лет)	Количество лиц (человек)
		мальчики/девочки	мальчики	
Базовый	1-3	9	14	10-20
Продвинутый	1-8	12	21	8-16

2.2 Требования к количественному и качественному составу групп на уровнях подготовки.

Прием (зачисление) на обучение по общеразвивающим программам осуществляется на основании результатов оценки готовности, проводимой в целях определения степени готовности, поступающих к освоению содержания и материалов общеразвивающей программы по уровням сложности в соответствии с локальными актами учреждения.

На базовый и продвинутый уровни общеразвивающих программ с учетом примерных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке, установленных базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта, утвержденными Комитетом (далее - базовые требования).

В группы базового уровня подготовки зачисляются мальчики и девочки 9 лет (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления), прошедшие индивидуальный отбор в соответствии с контрольными нормативами (Таблица 11).

Для допуска к индивидуальному отбору предоставляется медицинское заключение с установленной первой или второй группой здоровья, выданное по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России[1].

На следующий год обучения базового уровня переводятся обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Группы продвинутого уровня подготовки формируются из обучающихся, прошедших необходимую подготовку и выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке (Таблица 12).

На следующий год обучения продвинутого уровня подготовки переводятся обучающиеся, успешно прошедшие промежуточную аттестацию.

Возможен перевод обучающихся из других спортивных организаций, с общеразвивающей программы по виду спорта «бокс» и общеобразовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» с учетом возрастных требований, указанных в Таблице 1 (должны достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий уровень подготовки), выполнивших контрольные нормативы по общей физической и специальной подготовке.

Обучающемуся, не выполнившему требования, предъявляемые общеразвивающей программой, по решению малого педагогического совета может быть предоставлена возможность продолжить подготовку на том же уровне, но не более 1 раза на каждом уровне.

Для досрочного перехода на следующий уровень подготовки необходимо успешно выполнить требования промежуточной аттестации предшествующего уровня подготовки. В этом случае зачисление в группы следующего уровня подготовки производится решением малого педагогического совета СШОР.

Аттестация обучающихся для оценки результатов освоения общеразвивающей программы проводится по решению учреждения в порядке и в формах, утвержденных локальными актами учреждения.

Аттестация бывает промежуточной и итоговой.

---

[1] Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 года №1144 «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».

Промежуточная аттестация проводится учреждением не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по оценке соответствия обучающихся требованиям к результатам прохождения на каждом из спортивно-оздоровительного уровня подготовки.

Итоговая аттестация (в случае ее проведения) представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы.

Аттестация включает в себя:

конкретизацию критериев подготовки обучающихся на каждом уровне подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;

требования к результатам реализации программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода обучающегося на следующий уровень подготовки и год обучения;

виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля;

комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки обучающихся, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

2.3. Режимы учебно-тренировочной работы и учебно-тренировочные нагрузки.

Объем программы устанавливается в соответствии с нормативами объема учебно-тренировочной нагрузки на уровнях подготовки по виду спорта «бокс», определенных Базовыми требованиями к дополнительной общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этап) по виду спорта «бокса»:

Объем программы

Таблица 2

Объем тренировочной нагрузки	**Уровни и периоды подготовки**			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Количество часов в неделю (оптимально)	4,5	6	10	16
Количество тренировок в неделю	3-4	до 4	до 6	до 6
Общее количество часов в год	234	312	520	832

Виды (формы) осуществления подготовки в рамках тренировочного процесса, применяющиеся при реализации программы:

Учебно-тренировочные занятия

(групповые, индивидуальные и смешанные, в том числе с использованием дистанционных технологий).

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

на базовом уровне подготовки – двух часов;

на продвинутом уровне подготовки - трех часов.

При проведении более одного тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не может составлять более 8 академических часов.

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входит теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, тестирование и контроль.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы)

В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства, для обеспечения непрерывности подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) спортсменов организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью тренировочного процесса. Учебно-тренировочное мероприятие – мероприятие, включающее в себя теоретическую и организационную части и другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных сборов.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде

Виды и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по уровням подготовки указаны в Таблице 3.

Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица 3

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по уровням подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Базовый уровень подготовки	Продвинутый уровень подготовки
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	По подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	По подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	По подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	По подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	По общей физической и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные	-	-
2.3.	Для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	В каникулярный период	до 21 суток подряд, но не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

Участие в спортивных соревнованиях – состязание среди спортсменов или команд спортсменов по виду спорта «бокс» (спортивным дисциплинам) в целях выявления лучшего участника состязания, проводимое по утвержденному его организатором положению (регламенту).

Требования к объему соревновательной деятельности на уровнях подготовки по виду спорта «бокс»

Таблица 4

Виды спортивных соревнований	Уровни подготовки			
	Базовый уровень		Продвинутый уровень	
	до года	свыше года	до трех лет	свыше трех лет
Контрольные	1	1	3	2
Отборочные	-	-	1	2
Основные	-	-	1	2

Система соревнований формируется на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, Календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Санкт-Петербурга. Официальные спортивные соревнования проводятся по спортивным дисциплинам и в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта; командные соревнования, многоборье, вольные упражнения, конь, кольца, прыжок, брусья, перекладина. По характеру соревнования делятся на личные, командные и лично-командные.

Самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий. Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом. Работа по индивидуальным планам подготовки осуществляется на всех уровнях подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, практических занятий, изучения специальной литературы, просмотра видеозаписей. Судейская практика осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к выполнению отдельных судейских обязанностей.

Тестирование и контроль

Контрольные мероприятия направлены на выявление возможностей спортсмена, уровень его подготовленности, эффективности подготовки. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные мероприятия (контрольно-переводные нормативы (испытания)).

Контрольные испытания спортивной подготовленности обучающихся определяются задачами уровней подготовки и устанавливаются для оценки динамики физического развития, адекватности влияния тренировочных и соревновательных нагрузок возможностям организма, разрабатываются в соответствии с видами подготовки и оцениваются на основе результатов комплекса измерений, необходимых и достаточных для обоснованной коррекции подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в год.

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных учебно-тренировочным планом.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса СШОР составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включённых

в списки кандидатов в спортивные сборные команд Санкт-Петербурга и в спортивные сборные команды Российской Федерации. Объем индивидуальной подготовки строится в зависимости от планируемого результата в соответствии с календарным планом официальных соревнований.

Соотношение объемов учебно-тренировочного процесса по видам подготовки на уровнях подготовки по виду спорта «бокс»

Таблица 5

№ п/п	Виды подготовки	Уровни и периоды подготовки			
		Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
1.	Общая физическая подготовка (%)	50	40	34	25
2.	Специальная физическая подготовка (%)	20	20	16	17
3.	Техническая подготовка (%)	22	32	35	33
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	8	8	13	22
5.	Участие в соревнованиях инструкторская и судейская практика (%)	*	*	2	3

Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Уровни и периоды подготовки			
		Базовый уровень		Продвинутый уровень	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	6	10	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (чел)			
		10-20	10-20	5-10	5-10
1.	Общая физическая подготовка	137	158	176	210
2.	Специальная физическая подготовка	85	95	120	147
3.	Техническая подготовка	70	135	187	280
4.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка, медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	20	28	25	150
5.	Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практик * участие в спортивных соревнованиях и физкультурных мероприятиях, предусмотренных планом мероприятий	-	-	12	45
Общее количество часов в год		312	416	520	832

2.4. Медицинские, возрастные и психофизические требования к лицам, проходящим подготовку

Обучающиеся, желающие пройти обучение по общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этан) по виду спорта «бокс», могут быть зачислены в организацию только при наличии документов, подтверждающих прохождение медицинского осмотра в порядке, установленном уполномоченным Правительством РФ федеральным органом исполнительной власти (Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 23.10.2020 № 1144н «О порядке 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»).

Спортсмен обязан своевременно проходить медицинское обследование.

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

Планы проведения медицинских, медико-биологических мероприятий

- *Этапное (периодическое) медицинское обследование спортсменов (далее - ЭО)* проводится на спортивно-оздоровительном этапе базового и продвинутого уровней подготовки, а также после кратковременных нетяжелых заболеваний. Основная цель ЭО - оценка при допуске к занятиям физической культурой и спортом состояния здоровья, уровня физического развития, функциональных возможностей систем организма и общей физической работоспособности. При выявлении патологии спортсмен получает рекомендации по дальнейшему обследованию и реабилитации или направляется в медицинскую организацию.

- *Углубленное медицинское обследование спортсменов (далее - УМО)* проводится в целях получения наиболее полной и всесторонней информации о физическом развитии, оценке состояния здоровья, функциональном состоянии организма спортсмена и показателях его физической работоспособности.

Планы применения восстановительных средств

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих боксеру вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система *психологических средств восстановления* используется тренером-преподавателем постоянно в структуре цикла подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

– рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

– планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;

– применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления. «Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируется разгрузочные дни и дни отдыха. «Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня. «Оперативный уровень» восстановления предполагает срочную стимуляцию работоспособности непосредственно в процессе занятия или, в особенности, соревнования.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

К числу наиболее действенных и доступных *физических средств* восстановления, рекомендуемых боксерам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

2.6 План антидопинговых мероприятий

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 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 соответствующему 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, а также родительских собраний;

– 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 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 вне соревновательного периода запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательного периода.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

11. Действие спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации.

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 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, осуществляющую спортивную подготовку.

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

Таблица 7

Уровни подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Базовый уровень	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
Продвинутый уровень	Виды нарушений антидопинговых правил	1 раз в год	Беседа с обучающимися – даются углубленные знания по тематике
	Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов	1 раз в год	Беседа с обучающимися – даются углубленные знания по тематике
	Ответственность за нарушения антидопинговых правил	1 раз в год	Беседа с обучающимися – даются углубленные знания по тематике
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования

2.7 Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач школы является подготовка занимающихся к роли помощников тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается на продвинутом уровне спортивно-оздоровительного этапа подготовки и продолжается на последующих уровнях многолетней подготовки боксеров.

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

Спортсмены групп должны овладеть принятой в виде спорта терминологией, командами, овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная часть. Во время проведения занятий необходимо развивать способность занимающихся наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими занимающимися, находить ошибки и уметь их исправлять. Постепенно занимающиеся должны шире привлекаться в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании отдельных приемов со спортсменами младших возрастов.

Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведения протоколов соревнований. Во время проведения контрольных соревнований занимающиеся знакомятся с документацией - стартовым протоколом, регламентом, итоговым протоколом и т. д.

К продвинутому уровню подготовки, занимающиеся знакомы с терминологией применяемой в боксе, освоили приемы страховки и помощи, самостраховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Боксеры – перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера-преподавателя в качестве его помощников в работе с новичками.

Итоговым результатом судейской подготовки для спортивно-оздоровительного продвинутого уровня подготовки является способность боксера к оцениванию выполнения отдельных тактико-технических элементов бокса и соревновательных комбинаций. Юный судья участвует в организации и судействе соревнований по боксу в СШОР.

Содержание инструкторской практики

Таблица 8

Содержание работы	Группы уровня СОп
1. Навыки строевой подготовки. Команды: «отделение в одну шеренгу стройся», «равняйсь», «смирно». Рапорта. Команды: «налево (направо) в обход марш», «налево (направо) в колонну по три, четыре, марш». Подсчет шагов.	Проведение на разных группах
2. Шефство над 1-2боксерами новичками. Обучение простейшим элементам бокса.	+

Содержание подготовки судей по спорту

Таблица 9

Тематика и содержание работы	Группы уровня СОп
1. Понятие о ВО "WP", система начисления очков во время боя.	+
2. Работа рефери на ринге, бокового судьи.	+
3. Общие положения о соревнованиях по боксу (виды соревнований, программа, участники соревнований, правила поведения, взыскания)	+
4. Судейство поединков своей группе.	+

2.8 Требования к медицинскому обеспечению обучающихся, в том числе организации систематического медицинского контроля

Для реализации программы необходимо:

– 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»;

осуществление медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивно-оздоровительную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Медицинское обеспечение лиц, обучающихся по общеразвивающей программе в области физической культуры и спорта (спортивно-оздоровительный этан), осуществляется медицинским работником и (или) работниками врачебно-физкультурного диспансера в соответствии с Порядком оказания медицинской помощи при проведении физкультурных и спортивных мероприятий, утвержденным приказом.

В медицинское сопровождение тренировочного процесса входит:

периодические медицинские осмотры;

углубленное медицинское обследование обучающихся не менее двух раз в год;

дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;

врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;

санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств выполнений рекомендаций медицинских работников.

3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому уровню спортивно-оздоровительного этапа подготовки

Программный материал для учебно-тренировочных занятий изложен для спортсменов - боксеров. В течение годичного тренировочного цикла в программный материал могут вноситься изменения, добавления.

3.1. БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ

3.1.1. Общая физическая подготовка

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

Упражнения для мышц головы и туловища. Наклоны, вращения, и повороты головы, наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища. Поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, упоры лежа.

Упражнения для ног. Приседы на одной и обеих ногах, выпады, подскоки из различных положений ног. Прыжки и перемещения на одной ноге, на обеих, ноги врозь, скрестно и т.д.

Упражнения для всех частей тела. Сочетания движений различными частями тела. Упражнения на координацию движений, упражнения на расслабление, упражнения с сопротивлением.

3.1.2. Специальная физическая подготовка

Упражнения в ударах по боксерским снарядам.

Упражнения в ударах по лапам.

Упражнения со скакалкой.

Упражнения с набивным мячом.

Упражнения с теннисным мячом

3.1.3. Техническая подготовка

Начальные технические действия.

Дистанции и стойки.

Боевые позиции.

Передвижения относительно противника.

Движения туловищем.

Повороты тазом и приседания.

Содержание

Основные положения боксера (стойки).

Подводящие упражнения к прямым ударам в голову.

Одиночные шаги вперед-назад.

Слитные шаги вперед-назад.

Изучение боевой стойки.

Упражнения для разучивания прямого удара в голову без перчаток.

Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову с партнером.

Защита подставкой правой ладони.

Защита подставкой левого плеча.

Защита шагом назад.

Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах.

Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток.

Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах.

Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову.

Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой, левой в голову.

Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову и туловище.

Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову.

Упражнения для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой.

Подводящие упражнения для разучивания уклонов.

Подводящие упражнения к прямому удару левой в туловище.

Упражнения для разучивания прямого удара левой в туловище.

Упражнения для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище.

Упражнения для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову.

Упражнения для разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар в голову и в туловище, прямой удар правой в голову.

Подводящие упражнения для разучивания прямого удара правой в туловище.

Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову, правой в туловище.

Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову.

Подводящие упражнения и упражнения для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток.

Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах.

Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову.

Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой в туловище.

Боковой левой в голову.

Упражнения для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову.

Упражнения для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову.

Упражнения для разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правый в голову.

Подводящие упражнения к боковому удару правой в голову.

Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток.

Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах.

Упражнения для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову.

Изучение наступательной позиции ближнего боя.

Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах.

Упражнения для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты от него подставкой согнутой левой руки.

Подводящие упражнения и упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище.

Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки.

Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову.

Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки.

Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием.

Упражнения для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову.

Упражнения для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову.

3.1.4. Тактическая подготовка

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову.

Упражнения для тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову**.**

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой в голову.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голову и туловище.

3.1.5. Теоретическая подготовка. Темы по теоретической подготовке отражен в учебно-тематическом плане (таблица 10).

3.2. ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ ДО ТРЕХ ЛЕТ

3.2.1. Общая физическая подготовка

Общие развивающие упражнения

Подвижные игры

Упражнения на развитие гибкости

Упражнения с предметом: упражнения на скакалке, упражнения с теннисным мячом

Упражнения с изменением окружающей среды

Упражнения других видов спорта: гимнастические упражнения, легкоатлетические упражнения, спортивные игры, упражнения прикладных видов спорта

Атлетические упражнения: упражнения с внешним отягощением, упражнения с отягощением (собственный вес)

3.2.2. Специальная физическая подготовка

Специальные подготовительные упражнения: бой с тенью», школа бокса», сопряжённые (с отягощением) имитационные упражнения

Упражнения на снарядах: упражнения на мешке, упражнения на пневматической груше, упражнения на насыпной груше, упражнения с грушей на растяжке, упражнения на настенной подушке, упражнения на лапах

Упражнения на тренажёрах

3.2.3. Техническая подготовка

Технические действия

Атакующие действия (удары).

Общие основы техника ударов.

Прямые удары

Боковые (прямые) удары.

Удары сбоку.

Круговые удары.

Удары снизу.

Содержание

Подводящие упражнения и упражнения для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток.

Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах.

Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову.

Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой в туловище. Боковой левой в голову.

Упражнения для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову.

Упражнения для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову.

Упражнения для разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правый в голову.

Подводящие упражнения к боковому удару правой в голову.

Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток.

Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах.

Упражнения для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову.

Тактические варианты применения двойного удара: боковой левой и правой в голову.

Изучение наступательной позиции ближнего боя.

Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах.

Упражнения для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты от него подставкой согнутой левой руки.

Подводящие упражнения и упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище.

Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки.

Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову.

Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки.

Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием.

Упражнения для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову.

Упражнения для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову.

Индивидуальная работа тренера-преподавателя с боксером на «лапах».

Упражнения с партнером в перчатках (совершенствование излюбленных приемов).

3.2.4. Тактическая подготовка

Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него.

Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения двойного удара: прямой правой в голову, боковой левой в голову.

Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения двойного удара прямого правой в туловище, бокового левой в голову.

Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения двойного удара прямой, боковой в голову.

Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения серии тройных ударов прямой левой боковой левой в голову или туловище.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище.

Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара правой в голову.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище.

3.2.5. Теоретическая подготовка. Темы по теоретической подготовке отражен в учебно-тематическом плане (таблица 10).

3.2.6. Участие в спортивных соревнованиях

Участие в спортивных соревнованиях регламентируется Правилами вида спорта «бокс» утвержденных Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21декабря 2023 г. №1016.

Виды соревнований.

Соревнования могут быть личные, командные или лично-командные. В личных соревнованиях определяются личные результаты. В личных соревнованиях первое место занимает боксер, закончивший соревнования без поражений; второе место – боксер, проигравший финальный бой; третьи места – боксеры, проигравшие полуфинальные поединки. В командных соревнованиях определяются результаты команд, в лично-командных соревнованиях определяются как личные, так и командные результаты. Очки за командное первенство начисляются в соответствии с положением о соревнованиях

3.3. ПРОДВИНУТЫЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВКИ СВЫШЕ ТРЕХ ЛЕТ

3.3.1. Общая физическая подготовка

Выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах):

- упражнения для укрепления мышц плечевого пояса;
- упражнения для развития силы мышц рук;
- упражнения для развития мышц брюшного пресса;
- упражнения для развития мышц спины;
- упражнения для развития мышц ног, связок голеностопного сустава;
- упражнения для развития выносливости;
- упражнения на гибкость и подвижности в суставах;
- упражнения для развития координации;
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата;
- подвижные игры;
- легкоатлетические упражнения.

3.3.2. Специальная физическая подготовка

1. *Упражнения для развития быстроты*:

- движений - старт по сигналу из различных положений, прыжки с поворотами, через скамейку, упражнения с мячом, игры и игровые упражнения;
- выполнения технических приемов - игры и игровые задания.

2. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: физические упражнения, выполняемые с предельной, либо с околопредельной, скоростью, отягощенные небольшим весом внешних предметов (гантели, гири, набивные мячи, резиновые амортизаторы и т.п.).

3. *Упражнения для развития специальной выносливости*:

- бег с максимальной скоростью 15-20 метров;
- челночный бег;
- прыжки в длину и высоту с места;
- лазание по канату на время;
- игры и игровые задания;
- прыжки через скакалку в быстром темпе;
- выполнение серии гимнастических элементов за определённое количество времени.

4. *Упражнения для развития прыгучести (взрывная сила)*:

- прыжки, напрыгивания, спрыгивания;
- упражнения с небольшим отягощением;
- челночный бег с ускорением.

5. *Упражнения для развития ловкости*:

- кувырки, перевороты, повороты;
- эстафеты с элементами акробатики;
- подвижные игры;
- стандартные упражнения из непривычных исходных положений;
- зеркальное выполнение упражнений;
- упражнения на координацию.

6. *Упражнения для развития гибкости:*

- наклоны и повороты;
- упражнения на растягивание;
- прогибания;
- сгибания-разгибания (перекидки, мост, удержание и т.п.);
- вращения и махи;
- шпагаты (продольный, поперечный).

7. *Упражнения для развития силы*:

- лазание по канату, подтягивание на перекладине, отжимания;
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение);
- упражнения для развития мышц ног (многоскоки, наскоки на возвышение в скоростно-силовом режиме на время);
- упражнения для развития мышц спины и брюшного пресса с отягощениями и без;
- лазание по канату без помощи ног;
- отжимания на брусьях.

8. *Специальные упражнения:*

- лазание по канату на время;
- с настенными блоками и эспандерами (количество);
- для изучения ударов (количество);
- для боевой стойки и передвижений (количество);
- стойка на руках (на время);
- для овладения защитными действиями(на время);

– шпагаты из различного исходного положения;

– упражнения с гантелями на различные группы мышц;

– упражнения для поддержания в тонусе мышц ног, спины и брюшного пресса, используя отягощения (гантели, резиновые амортизаторы и т.п.);

– лазание по канату без помощи ног, подтягивание на перекладине, отжимания на брусьях в скоростно-силовом режиме;

Технические действия

Атакующие действия (удары).

Общие основы техника ударов.

Прямые удары

Боковые (прямые) удары.

Удары сбоку.

Круговые удары.

Удары снизу.

Содержание

Подводящие упражнения и упражнения для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток.

Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах.

Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову.

Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой в туловище. Боковой левой в голову.

Упражнения для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову.

Упражнения для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову.

Упражнения для разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правый в голову.

Подводящие упражнения к боковому удару правой в голову.

Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток.

Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах.

Упражнения для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову.

Тактические варианты применения двойного удара: боковой левой и правой в голову.

Изучение наступательной позиции ближнего боя.

Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах.

Упражнения для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты от него подставкой согнутой левой руки.

Подводящие упражнения и упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище.

Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки.

Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову.

Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки.

Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием.

Упражнения для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову.

Упражнения для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову.

Индивидуальная работа тренера-преподавателя с боксером на «лапах».

Упражнения с партнером в перчатках (совершенствование излюбленных приемов).

3.3.3. Тактическая подготовка

Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него.

Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения двойного удара: прямой правой в голову, боковой левой в голову.

Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения двойного удара прямого правой в туловище, бокового левой в голову.

Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения двойного удара прямой, боковой в голову.

Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения серии тройных ударов прямой левой боковой левой в голову или туловище.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище.

Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара правой в голову.

Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище.

3.3.4. Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка (Таблица 10) является неотъемлемым компонентом в общей системе подготовки спортсменов и играет важную роль в повышении спортивного мастерства. Теоретическая подготовка, осуществляемая на всех уровнях спортивной деятельности, имеет свои формы и методы.

Теоретические занятия проводятся в форме лекций, бесед, включающих разбор методических пособий, просмотр кино- и видеоматериалов, обсуждение публикаций в прессе, материалов из средств массовой информации и специализированных изданий, а также путем самообразования.

3.3.5. Психологическая подготовка

Процесс психологической подготовки спортсменов — это система психолого-педагогических и медико-психологических воздействий для создания высокого уровня тренированности. Повышение уровня психической надежности и готовности к выступлению в ответственных соревнованиях является важнейшей частью общей системы управления подготовкой спортсменов. В ходе психологической подготовки совершенствуются и корректируются свойства и черты личности (мотивационная направленность, психическая устойчивость, общественная ответственность и др.), психические качества в сфере перцепции, психомоторики и интеллекта (быстрота реагирования, точность решения тактических задач, объем восприятия и др.), оптимизируются психические состояния (адекватная ситуация психической напряженности). Психодиагностика указанных состояний включается в деятельность спортсмена или проводится в виде специально организованных воздействий внетренировочной или соревновательной нагрузки.

В психологической подготовке спортсменов принято выделять ***общую*** и ***специальную***.

Цель общей психологической подготовки — повышение потенциальных возможностей данного спортсмена или данной спортивной группы в сфере психики для обеспечения эффективной спортивной деятельности. Практически любое педагогическое средство в той или иной мере способствует достижению цели общей психологической подготовки.

Специальная психологическая подготовка в отличие от общей подготовки распределена во времени. Можно обозначить начало и конец специальных воздействий на психику спортсмена в периоды до соревнований, во время и после них. Это, естественно, не исключает тех, практически постоянных, воздействий, которые связаны с обстановочными раздражителями, а также спонтанными второсигнальными раздражителями, поступающими от окружающих лиц (врачей, администраторов, родственников спортсмена).

Средства и методы специальной психологической подготовки:

- по отношению к моменту соревнований (средства, применяемые до, во время и после соревнований, средства восстановления);
- по длительности воздействий (кратковременные и постоянно действующие средства);
- по самостоятельности использования самим спортсменом (средства аутовоздействия и гетеровоздействия);
- по направленности;
- психофизиологические средства;

- психологические средства;
- психолого-педагогические средства.

Основные причины избыточного психического напряжения:

1) Предстартовая лихорадка, вызываемая: непосильностью задач или командных установок, переоценкой собственных сил и возможностей, заражением нервозностью окружения, обстановки, и т. п. Наиболее эффективно сочетание гипносуггестивных воздействий и электроанальгезии как отвлекающего фактора.

2) Избыточное волнение в ходе соревнования.

Основное средство - саморегуляция - воздействие на самого себя с помощью слов, мысленных представлений и их сочетание. Эффективность зависит от владения арсеналом приемов, адаптированных к условиям соревнований данного вида спорта.

Виды саморегуляции:

- самоубеждение - воздействие на самого себя с помощью логически обоснованных доводов;
- самовнушение - воздействия, основанный на доверии к источнику, когда информация принимается без доказательства.

Виды саморегуляционных тренировок:

1) Аутогенная тренировка - воздействие самовнушением на своё психофизическое состояние.

Причины применения аутогенной тренировки спортсменами:

- устранение страха, эмоциональной напряженности, чувства тревоги, психогенного беспокойства, волнения во время соревнований;
- регуляция сна;
- краткосрочный отдых;
- активизация сил организма;
- укрепление воли, коррекция поведения, мобилизация личностных ресурсов.

2) Психорегулирующая тренировка - вариант аутогенной тренировки (не применяются формулы, вызывающие чувство тяжести в конечностях), адаптированной к условиям занятий данным видом спорта. Ориентирована на управление уровнем психического напряжения.

3) Психомышечная тренировка направлена на совершенствование двигательных представлений за счет сосредоточения внимания и обеспечения сознательного контроля движений.

Используются разработки различных школ психотренинга, в частности, дыхательные упражнения, максимальное изометрическое напряжение мышц и покой после него.

4) Идеомоторная тренировка - осознанный триумвират представлений:

- представление идеального движения (комплекса движений) - программирование;
- представления, сопровождающие освоение навыка - тренировка;
- представления о возможной коррекции, контроле движений и связях отдельных элементов - регуляция.

Механизм воздействия - за счет использования мышечного потенциала происходит неосознанная и невидимая иннервация мышц, импульсная структура которой соответствует ощущаемым, представляемым или воображаемым движениям.

Действенное улучшение результативности спортивной подготовки может быть достигнуто только при сочетании идеомоторной и физической тренировки.

Идеомоторный метод при правильной организации может существенно повысить «мышечную выносливость», спортивную работоспособность, способствовать сохранению техники сложных упражнений после перерыва в тренировках и эффективен при психорегуляции эмоциональных состояний спортсменов перед соревнованиями.

В спортивной деятельности с психогигиеническими используется ряд других методик:

- наивная психорегуляция: талисманы, ритуалы, разминки и т.п.,
- музыкальное сопровождение и функциональная музыка,
- дыхательные упражнения,
- специальные психорегулируюшие комплексы физических упражнений,
- пр.

Учебно-тематический план

Таблица 10

Уровень подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Базовый уровень	**Всего на спортивно-оздоровительном базовом уровне до одного года обучения/ свыше одного года обучения:**	**≈ 120/180**		
	История возникновения вида спорта «бокс» и его развитие	≈ 13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта «бокс». Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	≈ 13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	≈ 13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	≈ 13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	≈ 13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	≈ 13/20	Февраль-май	Понятие о технических элементах вида спорта «бокс». Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	≈ 14/20	Март-май	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс».
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 14/20	Ноябрь--май	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «бокс»	≈ 14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Продвинутый уровень	**Всего на спортивно-оздоровительном**	**≈ 600/960**		

	продвинутом уровне до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:			
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	≈ 70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
	История возникновения олимпийского движения	≈ 70/107	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	≈ 70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
	Физиологические основы физической культуры	≈ 70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	≈ 70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	≈ 70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
	Психологическая подготовка	≈ 60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «бокс», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
	Правила вида спорта	≈ 60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
	Восстановительные средства и мероприятия	Сентярь-май		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

3.4. Особенности осуществления спортивно-оздоровительного этапа подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс»

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» основаны на особенностях вида спорта «бокса» и его спортивных дисциплин. Реализация Программ проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка Учреждения. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются Учреждением при формировании Программы, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки;

возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта не ниже всероссийского уровня;

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.

4. ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель воспитательной работы: создание условий для формирования физически здоровой личности, мотивированной на достижение высоких результатов в выбранном виде спорта, имеющей потребность и возможности выбрать профессию и в будущем успешно, с пользой для общества и для себя, работать по выбранной специальности в области физической культуры, спорта.

Задачи:

- обеспечение благоприятной среды, способствующей сохранению и укреплению здоровья обучающихся,
- создание условий для укрепления гражданской позиции обучающихся (уважение к историко-культурным традициям России, нравственные идеалы, нормы поведения);
- установление партнерских отношений с родителями обучающихся;
- содействие формированию устойчивых профессиональных интересов и предварительному выбору профессии;
- развитие коммуникативных навыков, лидерского потенциала, приобретение опыта работы в команде (группе);
- развитие организаторских качеств и ориентация на педагогическую и тренерскую профессии;
- приобретение практического опыта педагогической деятельности, предпрофессиональная подготовка обучающихся.1

Календарный план воспитательной работы

Таблица 11

№ п/п	Направление	Мероприятие	Сроки
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в физкультурно-спортивных мероприятиях Участие в организации и проведении физкультурно-спортивных мероприятиях Индивидуальные и групповые беседы	В течение года согласно календарю спортивно-массовой работы СШОР В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Организация и проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Праздник «День физкультурника» Индивидуальные и групповые беседы	Август в течение года
2.2.	Режим питания и отдыха, профилактика травматизма	Индивидуальные и групповые беседы	в течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
	Общественно – патриотическое направление	Акция «Свеча памяти» Участие в соревнованиях, посвященных Дню победы в ВОВ	Январь Май
3.1.	Культурно-просветительское направление	«День открытых дверей» «Здравствуй, сказочный город!» Экскурсии, музеи УТМ, соревнования Традиционные мероприятия в группе (дни рождения, ежегодные праздники	Май Октябрь В течение года В течение года согласно плану выездов В течение года
3.2.	Нравственно-правовое направление	Беседы: -профилактика правонарушений -профилактика экстремизма -безопасность на дороге -выполнение правил пожарной безопасности	Постоянно в течение года
4.	Семья		
4.1.	Работа с родителями	Анкетирование родителей «Мониторинг оценки качества образования» Родительские собрания по группам Общешкольные родительские собрания «Неделя открытых занятий» Индивидуальные беседы с родителями	Март-апрель В течение года Сентябрь, май Декабрь, апрель По назначению В течение года

5. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

5.1 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию

Для реализации программы необходимо:

– наличие спортивного зала;

– наличие раздевалок, душевых;

– обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем для прохождения спортивно-оздоровительной подготовки на базовом и продвинутом уровнях;

– обеспечение спортивной экипировкой;

– обеспечение проезда к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

– обеспечение питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий.

Требования к материально-техническому обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения подготовки по виду спорта «бокс»:

Таблица 12

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
2	Лапы боксерские	пар	3
3	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
4	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
5	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
6	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
7	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
8	Подушка боксерская настенная	штук	2
9	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
10	Ринг боксерский	комплект	1

* закупка нового инвентаря и оборудования осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой для прохождения подготовки по виду спорта «бокс»:

Таблица 13

№	Наименование спортивной экипировки	Ед. измерения	Кол-во изделий
1	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15

5	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6	Протектор нагрудный (женский)	штук	30
7	Протектор паховый	штук	30
8	Шлем боксерский	штук	30

* закупка новой экипировки осуществляется после утраты изделием потребительских свойств.

6. КАДРОВЫЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на базовом и продвинутом уровнях спортивно-оздоровительной подготовки допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех уровнях подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников СШОР должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н, профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н, профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 №237н или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.09.2011 № 916н.

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СШОР ГБНОУ «Балтийский берег»: работники СШОР направляются Учреждением на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в Учреждении планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации.

7. ИНФОРМАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

7.1. Список литературы

1. Бабушкин Г.Д. Предсоревновательная подготовка спортсменов высокой квалификации. Учебное пособие. - Омск: Сибирский государственный университет физической культуры и спорта, 2017.
2. Байков Ш.Ш. Совершенствование системы учебно-тренировочного процесса по специализации «Бокс» в средних и высших учебных заведениях. – Красноярск: СФУ, 2016.
3. Дегтярев И.Л. Бокс: Учебник для институтов физической культуры - М.: ФиС, 1979.

4. Бокс. Теория и методика. Учебник для образовательных учреждений высшего профессионального образования. - М.: Советский спорт, 2009.
5. Бокс. Энциклопедия. - М.: Терра спорт, 1998.
6. Булычев А. И. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. - М.: ФиС, 1965.
7. Худадов Н.А., Циргиладзе И.В. Все о боксе. - М.: ФиС, 1995.
8. Горская И.Ю. Координационная подготовка спортсменов. – Омск: Сиб. ГУФК, 2015.
9. Градополов К.В. Бокс: Учебное пособие для институтов физической культуры. - М.: ФиС, 1965.
10. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2004.
11. Кагалик, П. Уроки бокса для начинающих. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.
12. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. Наука побеждать. - М.: ООО «Издательство Астрель», 2004.
13. Петров, М.Н. Бокс: Техника, тактика, тренировка. Практическое пособие. – Минск: Харвест, 2021.
14. Смоленцева В.Н. Психологическое обеспечение подготовки спортсменов: учебное пособие. - Омск: Сиб. ГУФК, 2020.
15. Филимонов В. И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001.
16. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксеров. – М.: ИНСАН, 2009.
17. Харлампиев, А.Г. Бокс - благородное искусство самозащиты. – М.: Фаир-Пресс, 2007.
18. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. - СПб.: Изд-во «Шатои», 2002.
19. Щитов, В.К. Бокс: Основы техники бокса. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007.
20. Щитов, В.К. Бокс: Эффективная система тренировок. – М.: Гранд-Фаир, 2004.

7.2. Электронные образовательные ресурсы

1. Фонограммы: все виды фоноупражнений, фонотесты, фонозаписи текстов, рассказов, аудиоуроки и аудиолекции.
2. Видеопродукция: видеофрагменты, видеоуроки, видеофильмы, видеолекции, тематические слайды и транспаранты.
3. Компьютерные учебные пособия: электронные учебники, самоучители, пособия, справочники, словари, прикладные обучающие, контролирующие программы, тесты и учебные игры.
4. Интернет: сетевые базы данных, видеоконференции, видеотрансляции, виртуальные семинары, телеконференции на специальных тематических форумах, телекоммуникационные проекты.

7.3. Интернет-ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации http://www.minsport.gov.ru)
2. Российское антидопинговое агентство (http://www.rusada.ru)
3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА и сертификация тренеров, спортсменов в РУСАДА. Ссылка на образовательный курс:
4. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: http://list.rusada.ru/
5. Всемирное антидопинговое агентство (http://www.wada-ama.org)
6. Олимпийский комитет России (http://www.roc.ru/)
7. Международный олимпийский комитет (http://www.olympic.org/)

8. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

8.1 Требования к результатам реализации общеразвивающей программы на каждом уровне подготовки, выполнение которых дает основание для перевода лица, проходящего подготовку, на следующий уровень подготовки

По итогам освоения программы обучающимся необходимо выполнить **требования к результатам прохождения программы**, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.

На базовом уровне подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья;
- отбор перспективных спортивно одаренных детей для дальнейших занятий по виду спорта;
- выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для перевода на продвинутый уровень подготовки

На продвинутом уровне подготовки:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных спортивно одаренных обучающихся для дальнейших занятий по виду спорта.
- выполнение контрольно-переводных нормативов по общей физической и специальной физической подготовке продвинутого уровня подготовки
- выполнить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления на общеобразовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «бокс» для дальнейшего повышения спортивного мастерства.

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

8.2 Виды контроля общей и специальной физической, спортивно-технической и тактической подготовки, комплекс контрольных испытаний, тестов и контрольно-переводные нормативы по годам и уровням подготовки, сроки проведения контроля

Цель контроля — оптимизировать процесс подготовки спортсмена на основе объективной оценки различных сторон его подготовленности.

Контролируется выполнение подготовки на каждом ее этапе через выяснение состояния различных сторон подготовленности спортсменов (физической, технической, тактической).

Задачи осуществления контроля:

-оценить эффективность применяемых средств и методов тренировки;

-выполнить план тренировки;

-установить контрольные нормативы, оценивающие физическую, техническую, тактическую, теоретическую подготовленность спортсменов;

-выявить динамику развития спортивных результатов и спрогнозировать достижения отдельных спортсменов;

Содержание осуществления контроля:

-контроль за посещаемостью занятий;

-контроль за тренировочными нагрузками;

-контроль за состоянием занимающихся;

-контроль за техникой выполнения упражнений;

- учет спортивных результатов;

-контроль за поведением во время соревнований.

Принято выделять три вида контроля: этапный, текущий и оперативный.

Этапный контроль позволяет подвести итоги учебно-тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа.

Текущий контроль направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний — срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований.

Самоконтроль, его цели, задачи и методы

Самоконтроль — регулярные наблюдения за состоянием своего здоровья, физическим развитием и физической подготовкой, и их изменениями под влиянием регулярных занятий упражнениями и спортом.

Задачи самоконтроля:

- Расширить знания о физическом развитии.

- Приобрести навыки в оценивании психофизической подготовки.

-Ознакомиться с простейшими доступными методиками самоконтроля.

-Определить уровень физического развития, тренированности и здоровья, чтобы корректировать нагрузку при занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль позволяет своевременно выявить неблагоприятные воздействия физических упражнений на организм.

Цель самоконтроля — самостоятельные регулярные наблюдения простыми и доступными способами за физическим развитием, состоянием своего организма, влиянием на него физических упражнений или конкретного вида спорта.

Врачебно-педагогический контроль — это исследования, проводимые совместно врачом и тренером-преподавателем для того, чтобы определить, как воздействуют на организм спортсмена тренировочные нагрузки, с целью предупредить переутомление и развитие патологических изменений, приводящих к заболеваниям.

С помощью врачебно-педагогического контроля можно выявить срочный, отставленный и кумулятивный тренировочные эффекты.

Срочный тренировочный эффект позволяет увидеть изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений и в ближайший период отдыха.

Отставленный тренировочный эффект дает возможность выявить изменения, происходящие в организме во время выполнения упражнений в ближайший период отдыха,

изменения, происходящие в организме в поздних фазах восстановления — на другой и последующие после нагрузки дни.

Кумулятивный тренировочный эффект показывает те изменения в организме, которые происходят на протяжении длительного периода тренировки.

Врачебно-педагогический контроль проводится в форме текущих обследований в определенное время, по намеченным заранее показателям и тестам. Оперативные обследования предусматривают оценку срочного тренировочного эффекта непосредственно во время выполнения упражнения.

8.3 Комплексы контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической, технико-тактической подготовки лиц, проходящих подготовку.

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на базовый уровень подготовки по виду спорта «бокс»

Таблица 14

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7,21	7,45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,2	6,4
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+4
2.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	130
2.9.	Метание мяча 150г	м	не менее	
			18	12
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	

			8,3	9,1
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
3.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
3.9.	Метание мяча 150г	м	не менее	
			23	15
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширене плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

Нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления и перевода в группы на продвинутый уровень подготовки по виду спорта «бокс»

Таблица 15

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Смешанное передвижение на 1500 м	мин, с	не более	
			7,55	8,15
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса лежа на высокой перкладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147

1.8.	Метание мяча 150г	м	не менее	
			27	19
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,27	11,27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	количество раз	не менее	
			40	35
2.9.	Метание мяча 150г	м	не менее	
			35	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,1
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,1	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1мин)	количество раз	не менее	
			41	37
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не белее	
			-	17,35

3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не белее	
			25	-
3.11.	Метание спортивного снаряда весом 500г	м	не менее	
			-	17
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	не менее	
			30	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночнуй 10х10 с высокого старта	с	не белее	
			27	28
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8с)	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3мин)	количество раз	не менее	
			244	240