

**УТВЕРЖДЕНО**  
Решением Ученого совета КГУФКСТ  
протокол № 6  
от «21» 23 2026 г.  
председатель Ученого совета,  
ректор, профессор С.М. Ахметов



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»  
УЧИЛИЩА (ТЕХНИКУМА) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
Федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования «Кубанский государственный  
университет физической культуры, спорта и туризма»**

**Разработана на основании:**

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Минспорта России от 04 декабря 2025 года № 1076;
- примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Минспорта России от 13 марта 2024 г. № 268

Срок реализации программы на этапах:

- спортивного совершенствования – неограничен;
- высшего спортивного мастерства – неограничен.

Краснодар

2026год

**УТВЕРЖДЕНО**  
Решением Ученого совета КГУФКСТ  
протокол № \_\_\_\_  
от « \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2026 г.  
председатель Ученого совета,  
ректор, профессор \_\_\_\_\_ С.М. Ахметов

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»  
УЧИЛИЩА (ТЕХНИКУМА) ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
Федерального государственного бюджетного образовательного  
учреждения высшего образования «Кубанский государственный  
университет физической культуры, спорта и туризма»**

**Разработана на основании:**

- Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Минспорта России от 04 декабря 2025 года № 1076;
- примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Минспорта России от 13 марта 2024 г. № 268

Срок реализации программы на этапах:

- спортивного совершенствования – неограничен;
- высшего спортивного мастерства – неограничен.

Краснодар  
2026год

## СОДЕРЖАНИЕ

I.	Общие положения	3
1.	Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "бокс"	3
2.	Цель программы	3
II.	Характеристика Программы	5
3.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки	8
4.	Объём Программы	8
5.	Виды (формы) обучения применяющиеся при реализации Программы	9
6.	Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс».	13
7.	Календарный план воспитательной работы	14
8.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	15
9.	Планы инструкторской и судейской практики	15
10.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	20
III.	Система контроля	28
11.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях	28
12.	Оценка результатов освоения Программы	29
13.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	29
IV.	Рабочая программа по виду спорта «бокс».	30
14.	Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	30
15.	Примерный учебно-тематический план	44
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	45
16.	К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида «бокс»	45
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	48
17.	Материально-технические условия реализации Программы	48
18.	Кадровые условия реализации Программы	49
19.	Информационно-методическое обеспечение	51

## **I. Общие положения**

1. *Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта "бокс"* (далее - Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке в Училище (техникуме) олимпийского резерва (далее – Училище) Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма» (далее – Университет) и разработана с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта "бокс", утвержденным приказом Министерства спорта России от 04 декабря 2025 года № 1076 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее - ФССП) и с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта "бокс", утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 13 марта 2024 года № 268.

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:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;
- формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование;
- формирование культуры и здорового и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств: общей выносливости, ловкости, гибкости;
- выявление и отбор наиболее одаренных обучающихся; - создание условий для прохождения спортивной подготовки в Училище;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая

спортивные соревнования;

- подготовка спортивного резерва в спортивные сборные команды Российской Федерации.

### 1.1. Характеристика вида спорта:

Бокс - это контактный вид спорта, единоборство, занятие которым способствует гармоничному развитию человека, разумному сочетанию физической силы и здоровья, красоты и знаний, что, в конечном счете, определяет место человека в жизни общества. Бокс развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые в Англии в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к XIX веку. С 1904 года бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 1920-х гг. разыгрывается чемпионат Европы, с 1974 г. разыгрывается чемпионат мира.

Боксерские поединки проходят на ринге – специальной площадке-помосте. Рефери контролирует бой, который длится до 12 раундов. Победа присваивается тому из противников, который набрал в итоге большее число очков, либо победителем объявляют того боксера, которому удалось сбить соперника с ног, после чего последний не смог подняться в течение десяти секунд (нокаут); травма, не позволяющая продолжать бой, может стать причиной технического нокаута. Если после установленного количества раундов поединок не был прекращен, то победитель определяется оценками судей.

Для бокса характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки – это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые и скоростные характеристики, улучшается реакция, повышается эффективность и продуктивность психических процессов. Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а

также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар. Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений.

Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В первую очередь, это думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией.

Занятия боксом в полной мере обеспечивают укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие человека, формируют навыки здорового образа жизни, создают необходимые условия для личностного развития, нравственного самовоспитания, укрепляют морально-волевые качества, формируют жизненно-важные двигательные умения и навыки.

Современная система подготовки боксеров способствует решению прикладных задач в целом, в том числе обеспечивает разностороннее и гармоничное физическое развитие, высокую устойчивость и работоспособность, отличное здоровье и долголетие.

Официальные спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по боксу и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

## **II. Характеристика Программы**

Программа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу спортивных организаций, осуществляющих подготовку спортивного резерва по виду спорта «бокс». Основные положения Программы составлены с учетом принципов физического воспитания и спортивной тренировки, результатов современных научных исследований и передового опыта спортивной практики.

Нормативная часть Программы определяет задачи деятельности Училища, режимы учебно-тренировочной работы, предельные учебно-тренировочные нагрузки, минимальный и предельный объем соревновательной деятельности, требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию, требования

к количеству и качественному составу групп подготовки, объем индивидуальной спортивной подготовки, структуру годичного цикла. Для этапов спортивной подготовки рекомендуются основные учебно-тренировочные средства. Описаны средства и методы педагогического и врачебного контроля, основной материал по теоретической подготовке, воспитательной работе и психологической подготовке, инструкторской и судейской практике. Дана классификация основных восстановительных средств и мероприятий.

Целью реализации программы является достижение высоких спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического воспитания обучающихся; удовлетворение индивидуальных потребностей обучающихся в интеллектуальном, нравственном, художественно-эстетическом развитии и физическом совершенствовании; формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профессиональную ориентацию обучающихся; выявление, развитие и поддержку обучающихся, проявивших выдающиеся способности.

Достижение поставленной цели предусматривает создание эффективной системы, которая обеспечит решение основных задач:

- развитие физических качеств и двигательных способностей, формирование специальных умений и навыков через обучение технико-тактическим приёмам бокса, передача обучающимся специальных знаний;

- формирование стойкого интереса к занятиям спортом вообще и боксом в частности, развитие волевых качеств (смелости, уверенности, стойкости, целеустремлённости, самообладания), а также дисциплинированности, ответственности, чувства долга, формирование гражданской позиции и любви к Родине;

- гармоничное развитие, укрепление здоровья обучающихся, формирование у них понятия о правильном режиме дня, питании, закаливании организма, личной гигиене и самоконтроле, профилактика травматизма.

Планируемые результаты освоения программы:

- достижение высоких результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в образовательном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;
- подготовка спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации;
- профессиональное самоопределение;
- развитие и популяризация студенческого спорта.

Программа разработана на основе следующих принципов:

- принцип комплексности – предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса (физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля);
- принцип преемственности – определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения и соответствия его требованиям с тем, чтобы обеспечить в многолетнем тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей физической и технико-тактической подготовленности;
- принцип вариативности – предусматривает вариативность программного материала для практических занятий в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей спортсмена.

Важной составляющей частью программы является система восстановительно-профилактических мероприятий, прохождение инструкторской и судейской практики, организация воспитательной работы.

Основной формой подведения итогов реализации данной Программы является подготовка спортивного резерва, достижение высокого спортивного результата обучающегося, зачисление его в составы сборных команд субъектов РФ и сборных команд России.

*3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на*

*этапах спортивной подготовки:*

структура многолетней подготовки в боксе включает в себя следующие этапы спортивной подготовки:

- этап совершенствования спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижений высоких стабильных результатов. Срок реализации этапа совершенствования спортивного мастерства в виде спорта «бокс» не ограничен.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет, выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта и успешно сдавшие соответствующие нормативы по общей физической и специальной физической подготовке и имеющие спортивный разряд «кандидат в мастера спорта».

- этап высшего спортивного мастерства - специализированная спортивная подготовка с учётом индивидуальных особенностей перспективных обучающихся для достижения ими высоких стабильных результатов.

Срок реализации этапа высшего спортивного мастерства в виде спорта «бокс» не ограничивается. На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 16 лет, имеющие звание «мастер спорта России».

Требования к срокам реализации этапов спортивной подготовки, возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в Приложение № 1, таблица № 1.

#### *4. Объем Программы:*

объем учебно-тренировочного процесса в Училище рассчитан в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом в течение всего календарного года, начиная с 01 января, и рассчитан на 52 недели. Продолжительность учебно-тренировочных занятий устанавливается исходя из недельного объема учебно-тренировочной нагрузки представлена в Приложение № 1, таблица № 2.

#### *5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:*

*учебно-тренировочные занятия:*

основными формами и средствами осуществления учебно-тренировочного процесса являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические занятия;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся.

Обучение по Программе осуществляется на русском языке.

Учебно-тренировочный процесс с учетом проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся, начинается с 1 января текущего года.

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий необходимо руководствоваться требованиями санитарных норм и правил, с учетом возрастных особенностей обучающихся, единовременной пропускной способностью спортивного сооружения, расписанием занятий в Училище.

В целях установления наиболее благоприятного режима учебно-тренировочного процесса и отдыха обучающихся, с учетом их занятий, в образовательных организациях и других учреждениях, в расписании учебно-тренировочных занятий указывается еженедельный график проведения занятий по учебно-тренировочным группам подготовки, утвержденный приказом ректора Университета на календарный год, согласованный с тренерским советом Училища.

Учебно-тренировочные занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 21.00 часа.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства - четырех часов.

Допускается возможность проведения спаренных занятий.

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

Допускается проведение учебно-тренировочных занятий 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;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований техники безопасности.

учебно-тренировочные мероприятия:

Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий.

Учебно-тренировочные мероприятия организуются при подготовке к соревнованиям различного уровня, поэтому учебно-тренировочный процесс строится с ориентацией на результативное выступление на соревнованиях.

Виды учебно-тренировочных мероприятий:

учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям:

- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям;
- учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным

спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации.

Специальные учебно-тренировочные мероприятия:

- учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке;
- восстановительные мероприятия;
- мероприятия для комплексного медицинского обследования;
- просмотрные учебно-тренировочные мероприятия.

Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки представлена в Приложение № 2.

Спортивные соревнования:

соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Количество соревнований в течение года зависит от квалификации спортсменов и календаря соревнований. Выступления спортсменов на очередных соревнованиях своевременны, когда они хорошо подготовлены и участие в соревновании не вызовет чрезмерного нервного напряжения и не принесёт вреда их здоровью.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов. Основная цель соревнований - это проверка эффективности спортивной подготовки и приобретение соревновательного опыта.

В системе спортивной подготовки по решаемым задачам выделяют подготовительные, контрольные, отборочные и основные соревнования:

*Подготовительные соревнования.* Основной целью их являются адаптация спортсменов к условиям соревновательной борьбы, отработка рациональных технических решений в разнообразных ситуациях соревновательной деятельности, становление целесообразных тактических вариантов и развитие способности к их реализации в условиях острого соперничества, приобретение

соревновательного опыта, совершенствование специфических психических качеств. Особую роль играют подготовительные соревнования как эффективное средство интегральной подготовки спортсмена.

*Контрольные соревнования.* Они 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. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

*Отборочные соревнования.* По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников главных соревнований. В зависимости от принципа, положенного в основу комплектования состава 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 участия в этих соревнованиях является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных

соревнованиях;

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

Обучающиеся направляются Училищем на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, сформированного 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 представлен в Приложение № 3, таблица № 1.

*б. Годовой учебно-тренировочный план:*

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

К условиям реализации программы относятся трудоемкость программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

В Училище организуется работа с обучающимися в течение календарного года.

Учебно-тренировочный процесс осуществляется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период индивидуальной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) представлен в Приложение № 3 таблица № 2.

В учебно-тренировочный процесс включается индивидуальная подготовка, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

Индивидуальная подготовка осуществляется в период отсутствия тренера-преподавателя.

План учебно-тренировочного занятия (индивидуальная подготовка) для обучающихся, тренер-преподаватель разрабатывает самостоятельно для каждого этапа спортивной подготовки отдельно.

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

В часовой объем годового учебно-тренировочного плана входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика, интегральная подготовка.

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

Одним из главных методических положений при построении многолетней подготовки является изменение процентного соотношения видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки. Виды спортивной подготовки, иные мероприятия и их процентное соотношение в представлены Приложение № 4.

#### *7. Календарный план воспитательной работы:*

воспитание – это деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (п.2 ст.2 Федерального закона № 273-ФЗ).

Физическое воспитание – это процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры (п.25 ст.2 Федерального закона № 329-ФЗ).

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебно-тренировочного плана, учебно-тренировочного графика.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- укрепление здоровья спортсменов-обучающихся, развитие творческого мышления.

Календарный план воспитательной работы на года представлен в Приложение № 5.

*8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним. Теоретическая часть:*

в соответствии с действующим законодательством 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, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, 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 культивируемому виду спорта.

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

- проведение ежегодных лекций, уроков, викторин для обучающихся;
- 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. Обучающиеся принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у обучающегося;
- использование или попытка использования обучающимся запрещенной субстанции или запрещенного метода;
- уклонение, отказ или неявка обучающегося на процедуру сдачи проб;
- нарушение обучающимся порядка предоставления информации о местонахождении;
- фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны обучающегося или иного лица;
- обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны обучающегося или персонала обучающегося;
- распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода обучающегося или иным лицом;
- назначение или попытка назначения обучающимся или иным лицом любому обучающемуся в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому обучающемуся во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период;
- соучастие или попытка соучастия со стороны обучающегося или иного лица;
- запрещенное сотрудничество со стороны обучающегося или иного лица;
- действия обучающегося или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации

уполномоченным органом.

В отношении обучающегося действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающегося является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использовании обучающимися 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.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте  
и борьбе с ним

Целью антидопинговых мероприятий является противодействие применению запрещенных методов и препаратов на всех этапах спортивной подготовки.

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

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте;

- проведение занятий по использованию биологически активных добавок в спорте и об опасности, связанной с их применением;

- проведение занятий по антидопинговым правилам и последствиям, связанных с их нарушением; знания о субстанциях и методах запрещенных в соревновательный и вне соревновательный периоды;

- ознакомление с современными принципами применения фармакологических средств, основам антидопинговой политики в спорте;

- организация онлайн обучения на сайте РУСАДА Антидопинговых правил

гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования.

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в Училище, осуществляющих спортивную подготовку;

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется для каждого этапа спортивной подготовки.

План мероприятий представлен в Приложение № 6.

После прохождения онлайн-курса на сайте РУСАДА выдается соответствующий сертификат, копию которого необходимо предоставить в Училище ответственному работнику за антидопинговое обеспечение.

9. Планы инструкторской и судейской практики:

одной из важнейших задач спортивной подготовки является формирование базовых навыков осуществления инструкторской и судейской деятельности.

Представленная Программа имеет цель подготовить не только боксеров высокого уровня, но и грамотных специалистов, досконально знающих правила по боксу, а также начинающих спортивных судей. Учебно-тренировочные занятия следует проводить в форме бесед, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе.

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания.

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании бокса и судействе соревнований по боксу.

Инструкторская практика.

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учат последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан

правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания.

Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта на соревновании типа «открытый ринг».

Судейская практика.

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. Третья судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет. Для присвоения третьей судейской категории (3К) необходимо выполнить требования к прохождению теоретической подготовки и требования к сдаче квалификационного экзамена без выполнения требований к прохождению практики судейства.

Первая судейская категория (1К) присваивается гражданам Российской Федерации, имеющим спортивное звание МСМК или МС по виду спорта «бокс» после участия в семинаре по подготовке судей 1К и сдачи квалификационного зачета без выполнения требований к прохождению практики судейства.

План инструкторской и судейской практики на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

- проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке;
- составление конспектов занятий;
- составление положения о соревнованиях;
- выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

План мероприятий инструкторской практики по этапам спортивной

подготовки представлен в Приложение № 7.

План мероприятий судейской практики по этапам спортивной подготовки представлен в Приложение № 8, таблица №1.

*10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств. План медицинских, медико-биологических мероприятий:*

медико-биологический контроль в системе подготовки обучающихся основывается на принципе комплексного изучения состояния организма, применения функциональных методов обследования в условиях динамических (по времени) наблюдений. Его эффективность обеспечивается параллельными исследованиями в лабораторных условиях и в реальной обстановке учебно-тренировочных занятий.

Медицинское обеспечение обучающихся предполагает проведение следующих видов обследований: первичного, ежегодных углубленных, дополнительных, этапного, текущего и срочного контроля.

Основной целью первичного обследования является оценка при допуске к занятиям спортом состояния здоровья и уровня физического развития.

Ежегодные углубленные медицинские обследования на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства проводятся два раза в год в условиях медицинских организациях.

Основными задачами углубленного медицинского обследования (УМО) обучающихся являются:

- проверка воздействия систематической спортивной подготовки на состояние здоровья и физическое развитие обучающихся, в частности, для оценки влияния предшествующего этапа спортивной подготовки;
- определение уровня физической работоспособности на основе использования функциональных проб и тестов;
- изучение динамики развития физической и функциональной готовности к предстоящим спортивным соревнованиям;
- предупреждение развития физического перенапряжения благодаря своевременному выявлению его признаков и рекомендациям по коррекции

режима учебно-тренировочных занятий;

- выявление нуждаемости в лечении или медицинской реабилитации;
- назначение и проведение необходимых лечебно-профилактических мероприятий.

Училище обеспечивает систематический контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра.

Систематический контроль за состоянием здоровья лиц, обучающихся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении мероприятий) осуществляется в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Для прохождения спортивной подготовки по виду спорта «бокс» обучающиеся должны пройти медицинские осмотры и предоставить медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки, либо допуск к прохождению спортивной подготовки.

В соответствии с клиническими (методическими) рекомендациями проводятся этапные, текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения.

По результатам медицинского осмотра оформляется медицинское заключение с указанием либо о допуске к прохождению спортивной подготовки в организациях, либо о наличии медицинских противопоказаний к прохождению спортивной подготовки.

Обучающиеся обязаны:

- соблюдать санитарно-гигиенические требования к питанию, режиму дня, местам для тренировок, одежде и обуви;
- соблюдать антидопинговые законы и предписания;
- осуществлять самоконтроль за ЧСС в состоянии покоя и после физической нагрузки, за качеством и количеством сна, аппетита, массы тела, общего самочувствия.

Дополнительные медицинские обследования проводятся после перенесенных заболеваний и травм, длительных перерывов в учебно-тренировочных занятиях, по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося.

Этапные обследования используются для контроля за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных по результатам углубленных обследований. Основной целью этапного контроля является определение изменений, возникающих в организме обучающегося в процессе учебно-тренировочных занятий. Особое внимание обращается на изучение организма обучающегося, непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия и при выполнении им различных функциональных проб и тестов.

Текущее обследование проводят на различных этапах тренировки (перед учебно-тренировочным занятием, в утренние часы и т.п.). Применяются наиболее простые методы, исследуются функциональные сдвиги в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок.

Основной целью срочного контроля является оценка срочных изменений, возникающих в организме обучающегося, непосредственно в момент выполнения тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления (до 2 часов после окончания занятия).

При организации срочного контроля одни показатели регистрируются только до и после учебно-тренировочного занятия, другие - непосредственно в процессе учебно-тренировочного занятия.

В комплекс показателей медико-биологического контроля целесообразно включать следующие:

- антропометрические показатели и показатели физического развития (длина и масса тела, абсолютные и относительные величины мышечной и жировой массы, оценка соответствия биологического возраста паспортному, ЖЕЛ, кистевая и становая динамометрия);

- показатели деятельности сердечно-сосудистой системы (ЧСС, артериальное давление, ЭКГ);

- показатели деятельности нервно-мышечной системы и анализаторов (время простой и сложной двигательной реакции, реакция на движущийся объект, острота зрения, пороги возбудимости и функциональной подвижности зрительного анализатора);

- показатели клинико-лабораторных исследований (клинический анализ крови и мочи, биохимия крови).

Врачебные обследования обучающихся проводятся не реже одного раза в 6 месяцев.

Училище осуществляет систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся и принимает участие в планировании учебно-тренировочного процесса, опираясь на методические основы и достижения современной спортивной медицины.

Перед Училищем стоят следующие задачи:

- систематическое обследование обучающихся и своевременное выявление признаков утомления;
- проведение общеукрепляющих, профилактических, восстановительных и лечебных мероприятий;
- осуществление санитарно-гигиенического надзора за местами и условиями проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- контроль за питанием и витаминизацией во время учебно-тренировочных мероприятий;
- наблюдение за режимом учебно-тренировочных занятий и отдыха обучающихся;
- участие в планировании учебно-тренировочного процесса групп и обучающихся высокой квалификации;
- проведение врачебно-спортивных консультаций с тренерами-преподавателями и обучающимися.

План медицинских, медико-биологических мероприятий на этапах спортивной подготовки представлен в Приложение № 8, таблица № 2.

План применения восстановительных средств:

Успешное решение задач в учебно-тренировочном процессе подготовки обучающихся невозможно без системы специальных средств и условий восстановления.

Повышение объема и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок характерно для современного спорта. Величина учебно-тренировочных нагрузок

и повышение уровня тренированности зависит от темпов восстановительных процессов в организме обучающегося. Особое внимание необходимо уделять реабилитационно-профилактическим мероприятиям для опорно-двигательного аппарата и восстановительным мероприятиям для нервной системы. Для этих целей применяется широкий комплекс средств восстановления, которые подбираются с учётом возраста и квалификации, индивидуальных особенностей, этапа подготовки. Освоению высоких учебно-тренировочных нагрузок способствуют специальные восстановительные мероприятия. Восстановление работоспособности боксеров необходимо проводить с помощью педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических средств.

*Педагогические средства восстановления.* Восстановление и повышение спортивных результатов возможны только при рациональном построении учебно-тренировочного занятия и соответствии ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма обучающегося, необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха, как в отдельном занятии, так и на отдельных этапах подготовки. Педагогические средства предусматривают оптимальное построение одного учебно-тренировочного занятия, способствующего стимуляции восстановительных процессов, рациональное построение учебно-тренировочных занятий в микроцикле и на отдельных этапах учебно-тренировочного цикла, а также переключение с одного вида деятельности на другой, чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и различной интенсивности в соответствии с учебно-тренировочными циклами и этапами подготовок.

Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:

- рациональное сочетание учебно-тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной

деятельности;

- полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий;

- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.п.);

- повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий;

- эффективная индивидуализация учебно-тренировочных занятий;

- соблюдение режима дня.

Эффективное использование *медико-биологических средств восстановления* и повышения работоспособности возможны лишь при их сочетании с психологическими средствами в рационально построенной системе учебно-тренировочного занятия. Особо важное значение медико-биологические средства приобретают при двух- и трехразовых учебно-тренировочных занятиях в день, при выраженном утомлении, вызванном соревнованиями или прикидками. Роль этих средств наиболее заметна в турнирных соревнованиях и многократных стартах в течение дня.

В группе медико-биологических средств выделяют гигиенические факторы (включая организацию рационального режима дня и питания с использованием продуктов повышенной биологической ценности), обязательные гигиенические процедуры, удобная одежда и обувь, ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям, адекватное питание, витамины, физические факторы, различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный), ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физико-терапевтические процедуры, контрастные ванны и души, сауны, банные процедуры.

Необходимо соблюдать гигиенические требования к местам проведения занятий, соревнований и отдыха. Они не только оказывают влияние на течение восстановительных процессов, но и играют важную роль в предотвращении травм и заболеваний опорно-двигательного аппарата, снятии эмоционального напряжения.

*К психологическим средствам относят:* разнообразный досуг, создание положительного эмоционального фона во время отдыха, музыкальные воздействия, переключение внимания, мыслей, самоуспокоение, самоободрение, самоприказы, идеомоторную учебно-тренировочное занятие, отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

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

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

Правильное использование средств восстановления спортивной работоспособности возможно при решении следующих задач:

- разработка и подбор оптимальной технологии использования различных средств восстановления в комплексе;
- подбор объективных методов контроля за эффективностью применяемых комплексов восстановительных средств и совершенствование организационных форм проведения восстановительных мероприятий в системе спортивной тренировки.

Тактика применения восстановительных средств зависит от режима учебно-тренировочных занятий. Для обеспечения срочного восстановительного эффекта необходимо соблюдать следующие требования:

- при небольшом перерыве между тренировками (4-6 часов) восстановительные процедуры целесообразно проводить сразу после тренировки;
- средства общего и глобального воздействия должны предшествовать локальным процедурам;
- не следует длительное время использовать одно и то же средство, причём средства локального воздействия нужно менять чаще, чем средства общего

воздействия;

- в сеансе восстановления не рекомендуется более трёх разных процедур.

Восстановительные мероприятия проводятся:

- в повседневном учебно-тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности;
- в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу;
- после учебно-тренировочного занятия и/или спортивного соревнования.

Профилактика травматизма всегда являлась неотъемлемой задачей учебно-тренировочного процесса.

Частые травмы нарушают нормальное течение учебно-тренировочного процесса и свидетельствуют о нерациональном построении его.

Во избежание травм рекомендуется:

- выполнять упражнения только после разминки с достаточным согреванием мышц;
- надевать спортивный костюм в холодную погоду;
- не применять скоростные усилия с максимальной интенсивностью в ранние утренние часы;
- не бегать продолжительно по асфальту и другим сверхжестким покрытиям;
- прекращать нагрузку при появлении болей в мышцах;
- применять упражнения на расслабление и массаж;
- освоить упражнения на растягивание;
- применять втирания, стимулирующие кровоснабжение мышц, но только по совету врача;

План применения восстановительных средств. Приложение № 9.

### **III. Система контроля**

*11. По итогам освоения Программы необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях:*

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда "кандидат в мастера спорта", не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, в том числе в межрегиональных спортивных соревнованиях;
- 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.

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", не реже одного раза в три года;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

#### *12. Оценка результатов освоения Программы:*

оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Тесты по теоретической подготовке обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:

1. Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях по боксу.
2. Нормы здорового образа жизни.
3. Правила соревнований по боксу.
4. Теоретические основы судейства соревнований по боксу.
5. Современные рекорды в виде спорта «бокс».
6. Разбор технических элементов по боксу.
7. Контроль и самоконтроль в спорте.
8. Психологическая подготовка в спорте.
9. Антидопинговые мероприятия.

Перечень тестов и (или) вопросов не связанным с физическими нагрузками, с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации утверждаются приказом ректора перед проведением промежуточной аттестации.

#### *13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по этапам спортивной подготовки:*

контрольные нормативы – это контроль успеваемости обучающихся,

который осуществляется в целях систематической проверки достижений обучающихся, в соответствии с планируемыми результатами прохождения спортивной подготовки, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки) в течение учебно-тренировочного года, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Контрольно-переводные нормативы – это промежуточная аттестация обучающихся, которая осуществляется в целях оценки уровня подготовленности обучающихся, по видам спортивной подготовки на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Для зачисления на этапы спортивной подготовки используется бальная система оценки показателей результатов выполнения нормативов общей физической и специальной физической подготовки.

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации, выполнение которых дают основание для зачисления и перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки представлены в Приложениях №№ 11-12.

#### **IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс»**

*14. Примерный программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки:*

программный материал для учебно-тренировочных занятий сформирован с учетом специфики условий проведения учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, возможностей тренерско-преподавательского потенциала, а также особенностей усвоения игроками всех разделов Программы. Корректировку программного материала можно проводить ежегодно с учетом выполнения запланированных в предыдущем сезоне задач по видам спортивной подготовки.

Программный материал включает перечень тем по содержанию всех видов подготовки обучающихся на всех этапах становления спортсмена. Направленность и содержание учебно-тренировочного процесса по годам спортивной подготовки определяется с учетом задач и принципов многолетней

подготовки спортсменов.

Процесс обучения включает в себя следующие виды подготовки:

- общая физическая подготовка (ОФП);
- специальная физическая подготовка (СФП)
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- тактическая подготовка;
- теоретическая подготовка;
- психологическая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль;
- интегральная подготовка.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* - процесс развития двигательных способностей, который направлен на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относятся бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в боксе. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

*Техническая подготовка* - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

*Тактическая подготовка* – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей вида спорта «бокс», своих индивидуальных особенностей,

возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

*Теоретическая подготовка* - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

*Психологическая подготовка* - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

*Инструкторская и судейская практика* - процесс приобретения обучающимися теоретических знаний и практических умений в области судейства, организации соревнований и проведения учебно-тренировочных занятий по бокс для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль – проводятся с целью медицинского обеспечения спортивной подготовки (периодические медицинские осмотры; углублённое медицинское обследование не реже двух раз в год; дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы; врачебно-педагогические наблюдения).

Вопросы восстановления решаются в ходе отдельных учебно-тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, технической подготовке, а также результаты спортивных соревнований, организационные и методические указания по их проведению. Проводится тестирование на всех этапах и годах подготовки.

*Интегральная подготовка* - характеризуется способностью к координации и реализации в соревновательной деятельности различных сторон подготовленности - технической, физической, тактической, психологической и служит объединяющей, одной из наиболее важных сторон подготовленности спортсмена к ответственным соревнованиям.

При реализации Программы и в соответствии с конкретными задачами

многолетней спортивной тренировки постепенно увеличивается общий годовой объем учебно-тренировочной нагрузки, изменяется соотношение объемов (%) видов спортивной подготовки.

*Физическая подготовка. Силовая подготовка.*

*Физическая подготовка* – педагогический процесс, направленный на укрепление опорно-двигательного аппарата, повышение функциональных возможностей организма, улучшение двигательных способностей, способствующий более быстрому освоению специальных умений и навыков. Физические (двигательные) качества – это сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. Общая физическая подготовка боксера направлена на разностороннее развитие физических способностей. Она повышает уровень функциональных возможностей организма путем воспитания общей работоспособности, стимулирует развитие выносливости, силовых и скоростно-силовых качеств, координационных способностей и др. Общая физическая подготовка комплексно развивает физические способности в сочетании с вариативными двигательными навыками и действиями.

Общая физическая подготовка имеет важное значение для воспитания моральных и волевых качеств, поскольку выполнение многих упражнений связано с преодолением различного рода трудностей, для создания психологической устойчивости и длительного поддержания спортивной формы.

Общеразвивающие упражнения можно разделить на упражнения косвенного и прямого влияния. Косвенные упражнения содействуют развитию общей гибкости, общей ловкости, общей силы, общей быстроты, т. е. помогают спортсмену стать более подготовленным для специальной тренировки. Физические упражнения прямого влияния должны быть сходны по координации и характеру с движениями и действиями в избранном виде спорта. Если к косвенным упражнениям для боксера можно отнести такие, как прыжки, гребля, плавание, лыжи, то к прямым (часто их называют специализированными упражнениями по физподготовке) относятся спортивные игры, толкание и метание, бег, смешанное передвижение, упражнения с набивными и теннисными

мячами и подобные другие.

Силовая физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером. В круглогодичной тренировке боксера виды физической подготовки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей мере) и общая физическая подготовка. Среди специально-подготовительных упражнений в боксе почти нет таких, которые имели бы только одно назначение: каждое упражнение имеет главную направленность, но в то же время способствует развитию ряда других качеств. Например, упражнения в ударах по мешку развивают скорость и силу удара, длительное же и частое нанесение ударов способствует развитию специальной выносливости; перебрасывание набивного мяча в определенном темпе вырабатывает не только координацию и точность, но и мышечное чувство в бросках на определенное расстояние, выносливость и т. д. Сила мышц в значительной мере определяет быстроту движений, а также выносливость и ловкость. Большое разнообразие движений боксера с определенными задачами привело к необходимости количественно и качественно оценивать компонент силы. Характерное проявление силы у боксера - в мгновенных (импульсных) действиях, часто повторяющихся на протяжении довольно продолжительного времени. Поэтому говорят о проявлении «взрывной» силы и о силовой выносливости. Таким образом, у боксеров проявляются силовые качества в сочетании с быстротой и выносливостью. Проявление этих качеств зависит от деятельности центральной нервной системы, поперечного сечения мышечных волокон, их эластичности, биохимических процессов, происходящих в мышцах. Немаловажная роль в проявлении мышечной силы принадлежит волевым усилиям. Во время тренировок и боев боксер производит большое количество скоростных действий, поэтому можно говорить о специфике его силовой подготовленности.

Режимы проявления силы: преодолевающий, уступающий и статический.

Для воспитания силовых качеств используются следующие средства:

- упражнения, выполнение которых отягощено массой собственного тела;
- упражнения с внешним отягощением (набивные мячи, гантели не более 1-5 кг);
- упражнения на различных тренажерных устройствах;
- статические упражнения на удержание заданной позы;
- упражнения в особых условиях внешней среды (бег и прыжки по песку, в гору);
- упражнения с сопротивлением упругих предметов - эспандеров, резины.

### *Развитие быстроты*

Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов. Скоростные способности – это возможность человека выполнять двигательные действия в минимальное время. Качество быстроты в спорте включает: собственно, скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность. Быстрота боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции. Простая реакция в боксе – это ответ заранее известным движением на заранее известные, но внезапно появляющиеся действия противника. Во время боя «чистая» простая реакция почти не встречается, а только в процессе обучения и тренировки, когда действия боксеров обуславливаются. В бою проявляются сложные реакции двух типов: реакция на движущийся объект, т.е. на противника, и реакция выбора. В первом случае в доли секунды надо действовать ударами по передвигающемуся противнику, а, следовательно, находить нужную дистанцию, выбирать определенные технические средства и вместе с тем самому непрерывно двигаться. Во втором случае боксер реагирует своими действиями на действия противника, причем, как правило, успех зависит от преимущества в скорости, а сложность реакции выбора – от ситуаций, создаваемых действиями боксеров. Следует иметь в виду, что

скоростные способности каждого человека специфичны. Боксер может очень быстро делать уклон назад и запаздывать с уклоном в сторону или быстро наносить прямой удар и значительно медленнее снизу и т. д. Точность реакции на движущийся объект совершенствуют параллельно с развитием ее быстроты. В обстановке боя требования к сложной реакции спортсменов очень велики: противник наносит различные удары как левой, так и правой рукой в самой неожиданной последовательности. Для достижения высокого скорости сложной реакции и обучении, и тренировке следует придерживаться педагогического правила: от простого к сложному, постепенно увеличивая количество упражнений. Например, сначала обучают защите в ответ на заранее обусловленный удар, затем предлагается реагировать на одну из двух возможных атак, потом трех и т. д. Как уже было сказано, у боксеров быстрота связана с «взрывными» действиями, а они зависят от силовых качеств. Эти два качества взаимодействуют, частота взрывных действий определяется скоростной выносливостью.

Быстрому выполнению действий препятствует излишнее напряжение, которое возникает в начале формирования навыков; потом, по мере их совершенствования, быстрота увеличивается. При утомлении также возникают излишние напряжения, замедляющие выполнение уже заученных действий. Для развития быстроты целесообразно чередовать ускоренное выполнение упражнения с более плавным: например, нанесение серии ударов с одним или двумя акцентированными. Развитие и совершенствование скоростных качеств является одной из первостепенных задач в практике подготовки боксеров.

#### *Развитие выносливости*

Выносливость – это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости боксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности, как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов. Выносливость можно определить, как способность противостоять утомлению. Во время тренировок и особенно боев организм боксера испытывает

как физическое, так и умственное утомление (в результате напряженной деятельности анализаторов). В бою боксер решает тактические задачи, его анализаторы работают очень интенсивно, все время фиксируя движения противника, боксер испытывает высокую эмоциональную нагрузку. Во время боя в активной работе участвуют не менее  $2/3$  мышц, что вызывает большой расход энергии и предъявляет высокие требования к органам дыхания и кровообращения. Основой выносливости у боксеров является хорошая общая физическая подготовка, высокие аэробные и анаэробные возможности, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения. Специальная выносливость базируется на общей. Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами боксера. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего организма. Правильное дыхание боксера создает условия для развития выносливости. Быстрое восстановление позволяет уменьшить интервалы отдыха между повторениями работы, увеличить их число и выполнять активные действия на протяжении всего боя. На процесс утомления боксера влияют несколько факторов: интенсивность действий; частота их повторений; продолжительность действий; характер интервалов между ними; стиль и манера ведения боя противником; сила сбивающих факторов, в том числе и полученных ударов.

Учитывая все сказанное выше, можно сделать вывод, что выносливость является одним из главных компонентов мастерства боксера. Средства для развития выносливости у боксеров разнообразны и включают упражнения, обеспечивающие развитие специальной выносливости (переменный бег, перебрасывание набивного мяча в передвижении), координацию, скорость, точность.

Упражнения на боксерском мешке обеспечивают развитие специальной выносливости, частые «взрывные» действия в нанесении серии ударов э это быстрота, точность и сила и т. п.

### *Развитие гибкости*

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой. Активная гибкость определяется максимальной амплитудой в суставе при выполнении какого-либо движения без внешнего воздействия. Пассивная гибкость – это наибольшая амплитуда, которая может быть достигнута за счет внешней силы. У боксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм.

Гибкость способствует и быстрой сокращения мышц, а это необходимо для своевременного выполнения уклонов, нырков, поворотов туловища и т. д. Чем лучше растягиваются мышцы, тем большая подвижность в суставе, тем меньшее сопротивление оказывают мышцы-антагонисты. Предварительное растягивание мышц увеличивает их сократительную силу; кроме того, упражнения с большой амплитудой быстро нагревают мышцы и подготавливают их к основной работе. Поэтому в разминку боксеров следует включать и упражнения на гибкость. Гибкость улучшается с возрастом, достигая наибольшего развития к 15 годам, после чего некоторое время удерживается на одном уровне, а затем постепенно снижается.

### *Развитие ловкости*

Ловкость – это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво (Н. А. Бернштейн), умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков. Ловкий боксер умело выбирает время и место для решительных ударных действий, использует положение защиты для контратак, своевременно уходит от ударов противника и остается неуязвимым. Чем больше арсенал технических средств у боксера, тем легче он овладевает и применяет в бою новые движения и действия, тем выше его ловкость. Для проявления ловкости боксер должен не только искусно владеть техникой и тактикой, но и обладать физическими качествами, такими как быстрота, сила, координация, выносливость, остро чувствовать время и пространство. Основной путь в воспитании ловкости –

овладение новыми разнообразными техническими и тактическими навыками и умениями в разных ситуациях боя. Это приводит к увеличению запаса технических приемов и положительно сказывается на функциональных возможностях совершенствования спортивного мастерства.

Для воспитания ловкости (как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе боя) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Например, в учебном бою партнер меняет левостороннее положение на правостороннее или, ведя бой на контратаках, внезапно атакует с решительным наступлением и т. п.

Выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет боксера, поэтому в учебно-тренировочном процессе следует предусматривать соответствующие перерывы для отдыха. Из общефизических упражнений для боксера наиболее подходящими являются спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис), эстафеты. Боксеру надо уметь сочетать передвижение с атакующими и защитными действиями. При отсутствии точной координации он не сумеет активно действовать из разных положений, ориентироваться при постоянно сбивающихся факторах, быстро восстанавливать потерянное равновесие. Существует множество упражнений для развития координации. Наиболее эффективными являются упражнения с партнером. Упражняясь в парах, следует учиться действовать из всех положений и стремиться создать во время защиты удобное исходное положение для нанесения ударов. Уровень координации определяется и в обманных действиях, в быстрых подходах к противнику во время атак и опережений его действий своими контратаками.

Сохранение равновесия. Боксер постоянно перемещается по рингу: на дальней дистанции более энергично, при сближении – небольшими шагами (для лучшей устойчивости). Передвижение связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции боксер ни находился, какими бы средствами ни вел бой, он все время старается сохранить равновесие, ибо от этого зависит эффективность ударов и защитных действий. Каждый боксер вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног,

наиболее выгодный способ балансирования массой тела и т. д. Если в ответственный момент боя равновесие нарушено, то даже при незначительном толчке боксер может упасть или, промахнувшись при поступательном движении вперед, «провалиться». Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний. При обучении и тренировке надо систематически уделять внимание передвижению, действиям в атаках и контратаках с сохранением устойчивого равновесия. При выполнении упражнений надо уделять основное внимание совершенствованию способности восстанавливать потерянное равновесие. К таким упражнениям относятся сбивание с площади опоры (в парах), ходьба и бег по бревну и др.

### *Расслабление мышц*

Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если боксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими действиями раскрыться или «гоняется» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции. Когда действия боксера не совершенны, не автоматизированы, и боксер физически не подготовлен к длительному ведению боя, то скорость расслабления недостаточная, в результате чего мышца не успевает расслабляться. Чем больше глубина расслабления, тем лучше мышца отдыхает. Автоматизм в чередовании напряжений и расслаблений при быстро сменяющихся действиях является основным для повышения скорости в нанесении ударов, применении защит, увеличении специальной выносливости, улучшении точности движений, а, следовательно, и овладении навыками более сложных действий.

Тренер-преподаватель должен выяснить причину скованности действий боксера и не сводить ее только к техническим недостаткам, искать их в психологической подготовке и уровне тренированности, чтобы найти соответствующие средства и методические приемы для обучения боксера расслаблять мышцы в процессе действий. Вместе с расслаблением следует добиваться свободы движений.

## Тренировочные задания:

*Общая физическая подготовка:*

- бег на 30, 100, 3000 метров; Выполняется в спортивной обуви без шипов; В каждом забеге участвуют не менее 2 обучающихся, результаты регистрируются с точность до десятой доли секунды; Разрешается только одна попытка;
- прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности; Обучающийся встает у стартовой линии в исходном положении, ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах;
- сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. Исходное положение – упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, коснувшись грудью пола, возвращается в исходное положение. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах;
- из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов;
- толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места;
- жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий.

*Силовая подготовка:*

Контрольные упражнения (единицы измерения)	Легкие веса 36-48 кг.	Средние веса 50-64 кг.	Тяжелые веса 66-свыше 80 кг
Количество ударов по мешку за 8 с	28	30	26
Количество ударов по мешку за 3 мин	284	292	244

Количество ударов по мешку за 8 секунд и 3 минуты проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

*Специальной подготовка:*

Бой с тенью у зеркала 3 раунда по 2 минуты (отдых между раундами 1 мин.).

*Работа на мешках:*

- отработка защитных действий, по сигналу ускорение с прямыми ударами 3 раунда по 3 минуты (отдых между раундами 1 мин.);

- отработка ударов по корпусу на ближней дистанции 3 раунда по 3 минуты (отдых между раундами 1 мин.) ;

- отработка ударов передней рукой на средней и дальней дистанциях 3 раунда по 3 минуты (отдых между раундами 1 мин.) ;

- вольный бой 3 раунда по 3 минуты (отдых между раундами 1 мин.).

*Тактическая подготовка:*

-стойки - положение, в котором боксеры ведут поединок, стоя на ногах.

Стойки: левосторонняя, правосторонняя, фронтальная. Дистанция-это расстояние, на котором боксеры находятся один от другого во время поединка. Дистанции:

дальняя, средняя, ближняя. Передвижение в стойке;

-удары прямые одиночные, боковые одиночные, снизу одиночные;

-серийные удары с дальней дистанции;

-серийные удары на ближней дистанции;

- контактные защиты: подставки кисти, локтя, предплечья, плеча (на месте и в движении - с переносом веса тела);

- бесконтактные защиты: уклоны и нырки (на месте и в движении); отскок, сайд степ;

-защиты от ударов с последующей ответной контратакой;

- передвижения, удары и защиты на дальней дистанции, повторная ответная контратака, работа на отходе;
- передвижения, удары и защиты на ближней дистанции, работа с перехватом в ближнем бою;
- отработка встречных ударов в корпус и в голову с левой и правой руки и последующим развитием контратаки. ;
- отработка ответной контратаки после защиты с нанесением ударов в корпус и в голову с левой и правой руки и последующим развитием контратаки;
- отработка повторной ответной контратаки после вызова противника одиночным ударом или двух, трёх ударной серией;
- условно-вольные бои двух боксеров, выявление сильнейшего за определенное время. Три раунда по две минуты с минутным перерывом;

*Упражнения на выносливость:*

Крепким хватом берёмся руками за диск для штанги. Он не должен быть тяжёлым: 5–10 кг – идеально;

- сгибаем руки в локтях так, чтобы снаряд был перед грудью, а локти направлены вниз;
- на выдохе делаем прыжок и одновременно резким движением выпрямляем руки со снарядом перед собой;
- на вдохе приземляемся и подтягиваем диск в исходное положение;
- поясницу слегка прогибаем, спина прямая. Следим за тем, чтобы снаряд не выпал из рук.

*Общеразвивающие упражнения:*

- без предметов (фронтальным, групповым, посменным, круговым, поточно-проходным методами);
- с предметами (набивные мячи, гантели, амортизаторы, скакалки).

*Упражнения для развития гибкости:*

- кувырки, вперёд, назад, длинные, боковые, в парах, через препятствия;
- перевороты вперёд, боком;
- стойки на лопатках, руках;
- мосты, шпагаты;

- упражнения на растягивание в паре с партнёром, на гимнастической стенке, скамье, с гимнастической палкой.

*Упражнения в парах:*

- одиночные, двойные удары;
- удары в сериях – однотипные (прямые, боковые, снизу);
- комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми);
- от одиночных ударов;
- ударов серией;
- контратака одним ударом;
- контратака серией ударов;
- клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою.

Удары с различных положений.

*15. Примерный учебно-тематический план:*

теоретическая подготовка может проводиться не только в форме теоретических занятий, бесед, но и как элемент практических занятий непосредственно в процессе спортивной тренировки. В этих случаях теоретические занятия органически связаны с физической, технико-тактической, морально-волевой подготовкой.

Теоретические знания имеют определенную целевую направленность: вырабатывают у обучающихся умение использовать полученные знания на практике в условиях учебно-тренировочных занятий.

Программный материал по теоретической подготовке распределяется на весь период спортивной подготовки.

В зависимости от конкретных условий работы в план теоретической подготовки можно вносить коррективы.

Учебно-тематические планы по виду спорта «бокс» составлены по этапам спортивной подготовки, включают темы по теоретической подготовке и представлены Приложение №10.

## V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

16. Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта "бокс" по спортивным дисциплинам "весовая категория 36 кг", "весовая категория 38 кг", "весовая категория 38,5 кг", "весовая категория 40 кг", "весовая категория 42 кг", "весовая категория 44 кг", "весовая категория 46 кг", "весовая категория 47,627 кг", "весовая категория 48 кг", "весовая категория 48,988 кг", "весовая категория 49 кг", "весовая категория 50 кг", "весовая категория 50,802 кг", "весовая категория 51 кг", "весовая категория 52 кг", "весовая категория 52,163 кг", "весовая категория 53,525 кг", "весовая категория 54 кг", "весовая категория 55,225 кг", "весовая категория 56 кг", "весовая категория 57 кг", "весовая категория 57,153 кг", "весовая категория 58,967 кг", "весовая категория 59 кг", "весовая категория 60 кг", "весовая категория 61,235 кг", "весовая категория 63 кг", "весовая категория 63,5 кг", "весовая категория 63,503 кг", "весовая категория 64 кг", "весовая категория 65 кг", "весовая категория 66 кг", "весовая категория 66,678 кг", "весовая категория 67 кг", "весовая категория 68 кг", "весовая категория 69 кг", "весовая категория 69,850 кг", "весовая категория 70 кг", "весовая категория 71 кг", "весовая категория 72 кг", "весовая категория 72,574 кг", "весовая категория 75 кг", "весовая категория 76 кг", "весовая категория 76,203 кг", "весовая категория 76+ кг", "весовая категория 79,378 кг", "весовая категория 80 кг", "весовая категория 80+ кг", "весовая категория 81 кг", "весовая категория 81+ кг", "весовая категория 86 кг", "весовая категория 90 кг", "весовая категория 90+ кг", "весовая категория 90,718 кг", "весовая категория 90,718+ кг", "весовая категория 92 кг", "весовая категория 92+ кг", "командные соревнования" (далее - "бокс"), "кулачный бой", "удар на силу", "удар на скорость", "интерактивный бокс" основаны на особенностях вида спорта "бокс" и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта "бокс", по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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

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

К занятиям допускаются спортсмены, прошедшие инструктаж по технике безопасности и имеющие медицинскую справку о состоянии здоровья, а также прошедшие медицинский осмотр в физкультурно-врачебном диспансере.

*Обучающимся запрещается:*

- приступать к занятиям непосредственно после приема пищи;
- приступать к занятиям при незаживших травмах и общем недомогании;
- кричать и разговаривать в спортивном зале;
- отвлекаться и отвлекать других во время выполнения упражнения или страховки.

*Обучающиеся должны:*

- заходить в спортивный зал и выполнять упражнения только с разрешения тренера-преподавателя;
- бережно относиться к спортивному инвентарю, оборудованию залов и других помещений, поддерживать чистоту и порядок в раздевалках и подсобных помещениях;
- уважительно относиться ко всем членам группы, персоналу, тренерам-преподавателям, работающим в Училище;
- иметь специализированную спортивную обувь и форму;

- знать и выполнять настоящие требования.
- выполняя спортивную программу;

*Для обеспечения безопасности необходимо выполнять следующие требования:*

- к сложным элементам переходить только после освоения простых элементов и комбинаций данного разряда;
- освоение следующего разряда допускать только после выполнения на официальных соревнованиях предыдущего разрядного норматива;
- на занятиях с юношами и девушками использовать только программный материал, соответствующий данному возрасту.

За несоблюдение мер безопасности спортсмены могут быть не допущены или отстранены от участия в тренировке.

В случае травм и физических заболеваний предупредить тренера-преподавателя о причине невозможности посещения занятия. После травмы или заболевания необходимо предоставить медицинскую справку, с указанием диагноза и разрешением к посещению учебно-тренировочных занятий.

*Требования безопасности перед началом занятий:*

- переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь, убрать волосы;
- снять с себя предметы, представляющие опасность для других (висящие сережки, часы, браслеты и т.д.);
- не оставлять в раздевалке ценные вещи;
- по команде тренера-преподавателя встать в строй для общего построения.

*Требования безопасности при несчастных случаях и экстремальных ситуациях:*

- при возникновении во время занятий болей в суставах, мышцах, появлении покраснения кожи, получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя;
- при получении другими спортсменами травмы немедленно сообщить о произошедшем тренеру-преподавателю, при необходимости, помочь оказать первую помощь пострадавшему;

- при появлении посторонних запахов, задымлении, возгорании или возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятие, организованно, под руководством тренера-преподавателя покинуть место проведения занятий через запасные выходы согласно плану эвакуации.

*Требования безопасности по окончании занятий:*

- переодеться в раздевалке, снять спортивный костюм и обувь;  
- организованно покинуть место проведения учебно-тренировочных занятий.

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

*17. Материально-технические условия реализации Программы:*

это 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):

- тренировочный спортивный зал;
- тренажерный зал;
- раздевалки, душевые;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Требования к обеспечению оборудованием и спортивным инвентарем,

необходимыми для прохождения спортивной подготовки представлены в Приложение № 11.

Требования к обеспечению спортивной экипировкой представлены в Приложение № 12.

Следует учитывать, что в соответствии с пунктом 24.1 статьи 2 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» федеральные стандарты спортивной подготовки – совокупность минимальных требований к спортивной подготовке по видам спорта. Таким образом, перечень инвентаря и оборудования, а также перечень экипировки, при необходимости, может быть расширен в зависимости от необходимости и финансовой возможности Училища.

#### *18. Кадровые условия реализации Программы:*

укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками в соответствии с Постановлением Правительства Российской Федерации от 21.02.2022 года №225 «Об утверждении номенклатуры должностей педагогических работников организаций, осуществляющих образовательную деятельность, должностей руководителей образовательных организаций»:

- к должности руководителей образовательной организации - относится директор;

- к должности заместителей руководителей образовательных организаций – относится заместитель руководителя образовательной организаций (осуществляющий методическое обеспечение образовательного процесса в учреждении);

- к должности иных педагогических работников образовательных организаций – относится инструктор-методист, тренер-преподаватель.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта "бокс ", а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их

одновременной работы с обучающимися).

Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников организации 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 116 (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 N 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).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей организации в соответствии с пунктом 5 статьи 47 Федерального закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" педагогические работники имеют право на дополнительное профессиональное образование по профилю педагогической деятельности не реже чем один раз в три года.

Дополнительное профессиональное образование осуществляется посредством реализации дополнительных профессиональных программ: программ повышения квалификации и программ профессиональной переподготовки.

В соответствии с частью 4 статьи 76 ФЗ «Об образовании», программа повышения квалификации направлена на совершенствование и (или) получение новой компетенции, необходимой для профессиональной деятельности, и (или) повышение профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации.

Согласно частью 5 статьи 76 ФЗ «Об образовании», программа профессиональной переподготовки направлена на получение компетенции, необходимой для выполнения нового вида профессиональной деятельности, приобретение новой квалификации.

*19. Информационно-методические условия реализации Программы:*

1. Практика бокса. Учебное пособие для образовательных учреждений профессионального образования, осуществляющих образовательную деятельность по направлению 032100 – «Физическая культура» и для индивидуального пользования/ В.А. Макаров и др.: - Краснодар: Неоглори: 2012. – 399.(1) с.: ил.
2. Бокс: Учебник. Под ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФИС, 1979.
3. Бриль М.С. Эталонные модели спортсменов на базе их квалификационных различий / М.С. Бриль // Психолого-педагогические проблемы спортивных игр. - М.: ВНИИФК, 1989.
4. Верхошанский Ю.В. На пути к научной теории и методологии спортивной тренировки / Ю.В. Верхошанский // Теория и практика ФК, 1997, №2.
5. Колесов А.И. и др. Тенденция использования системного подхода в теории физического воспитания и спорта/ А.И. Колесов, В.В. Кузнецов, А.А. Новиков (и др.) // Теория и практика ФК, 1977, №11.
6. Лубышева Л.И. Социальная роль спорта в развитии общества и социализации личности / Л.И. Лубышева // Теория и практика ФК. 2001, № 4.
7. Никитюк Б.А. Рациональное и иррациональное в человеке с позиции интегральной антропологии / Б.А. Никитюк, В.В. Кузин // Интегративная антропология в решении задач здорового образа жизни: Материалы Междунар. конфер. – Майкоп, 1995.
8. Огуренков Е.И. Ближний бой / Е.И. Огуренков. – М.: Физкультура и спорт, 1969.
9. Остьянов В.Н. Бокс : обучение и тренировка / В.Н. Остьянов, И.И. Гайдамак. – Киев: Олимпийская литература, 2001.

**Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации (<http://www.minsport.gov.ru>)
2. Министерство физической культуры и спорта Краснодарского края (<http://www.kubansport.ru/>)
3. Министерства образования и науки Российской Федерации (<http://минобрнауки.рф>)
4. <http://www.consultant.ru> (Консультант).
5. Российское антидопинговое агентство (<http://www.rusada.ru>)
6. Всемирное антидопинговое агентство (<http://www.wada-ama.org>)
7. Олимпийский комитет России (<http://www.roc.ru/>)

8. Международный олимпийский комитет (<http://www.olympic.org/>)

9. Российская Федерация Бокс а (<http://www.russiabasket.ru>)

### **Перечень цифровых образовательных ресурсов**

1. <https://russiabasket.ru/Files/Documents/Терминология>

2. [https://russiabasket.ru/Files/Documents/Mini-Basketball\\_RUS.pdf](https://russiabasket.ru/Files/Documents/Mini-Basketball_RUS.pdf)

3. <http://www.teoriya.ru/ru/taxonomy/term/2>

4. <http://www.edu.ru/> - федеральный портал "Российское образование"

5. <http://russiabasket.ru/> - Российская федерация бокс а

6. <http://window.edu.ru> - информационная система "Единое окно доступа к образовательным ресурсам"

7. <http://school-collection.edu.ru> - единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

8. <http://fcior.edu.ru>. - федеральный центр информационнообразовательных ресурсов

9. <http://pravo.gov.ru> - официальный интернет-портал правовой информации

10. <https://fbkk.ru> - Официальный сайт федерации бокса Краснодарского края

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, 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 (чел.)
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Объем тренировочной нагрузки	Этапы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Количество часов в неделю	20-24	24-32
Общее количество часов в год	1040-1248	1248-1664

**Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки**

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (кол-во суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b>			
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	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом УМО	
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

## Объем соревновательной деятельности

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Контрольные	2	2
Отборочные	2	2
Основные	2	2

таблица №2

## Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		Недельная нагрузка в часах	
		20-24	24-32
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
		4	4
		Наполняемость, человек	
		2	1
1.	Общая физическая подготовка	139-151	118-143
2.	Специальная физическая подготовка	196-237	224-316
3.	Участие в спортивных соревнованиях	35-53	39-72
4.	Техническая подготовка	347-377	394-502
5.	Тактическая подготовка	160-210	240-310
6.	Теоретическая подготовка	54-63	62-71
7.	Психологическая подготовка	40-50	40-50
8.	Инструкторская практика	15-30	16-40
9.	Судейская практика	8-13	10-17
10.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	10-20	60-73
11.	Восстановительные мероприятия	26-30	30-50
12.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10-14	15-20
	Общее количество часов в год	1040-1248	1248-1664

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (в процентах)**

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы спортивной подготовки	
		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1.	Общая физическая подготовка (%)	12-14	9-10
2.	Специальная физическая подготовка (%)	17-22	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	3-5	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	30-35	30-35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	22-30	26-30
6.	Инструкторская практика и судейская практика (%)	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-6	8-10

## 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: 1.Овладение основной терминологией вида спорта «бокс». 2.Принимать участие в судейской практике в качестве волонтера физкультурных; мероприятий Училища под руководством тренера-преподавателя. 3.Освоение и применений правил вида спорта «бокс». 4.Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований. 5.Углубленное изучение правил и методики судейства. 6.Освоение судейской практики при проведении спортивных соревнований. 7.Ознакомление с обязанностями главного судьи, секретаря. 8.Постоянное совершенствование судейской практики. 9.Углубленное изучение и применение правил соревнований, и их интерпретации. 10.Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоения квалификационной категории спортивного судьи. 11.Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи. 12.Контроль выполнения правил вида спорта «бокс». 13.Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований. 14.Совершенствование навыков организации судейства спортивных соревнований по виду спорта.	С 1 января по 31 декабря текущего года в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Училища
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: 1.Овладение основной терминологией вида спорта «бокс». 2.Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. 3.Изучение общих положений правил вида спорта «бокс». 4.Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности. 5.Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технической подготовленности. 6.Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. 7.Освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора. 8.Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки. 9.Овладение навыком составления конспектов учебно-тренировочных занятий. 10.Изучение видов и причин спортивного травматизма. 11.Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок. 12.Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок. 13.Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий в соответствии с ЕВСК. 14.Формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам. 15.Разработка индивидуального плана спортивной подготовки. 16.Проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки. 17.Формирование склонности к педагогической работе.	С 1 января по 31 декабря текущего года в соответствии с расписание учебно-тренировочных занятий
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование	1. Мероприятия, направленные на формирование регулярной двигательной активности и занятий физической культурой и спортом: 1.1. Проведение физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»; 2. Проведение спортивных соревнований по боксу. Мероприятия, направленные на формирование регулярной двигательной	В течение всего периода

	здорового образа жизни	<p>активности и занятий физической культурой и спортом:</p> <p>2.1. Проведение физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»;</p> <p>2.2. Проведение спортивных соревнований по боксу;</p> <p>2.3. Медицинское сопровождение всех спортивных мероприятий, проводимых в рамках спортивных соревнований среди детей и молодежи.</p> <p>3. Мероприятия, направленные на формирование представлений и знаний о рациональном и полноценном питании и здоровом образе жизни:</p> <p>3.1. Проведение бесед по пропаганде здорового образа жизни.</p> <p>3.2. Проведение в Училище цикла лекций по вопросам сохранения здоровья и пропаганды здорового образа жизни среди обучающихся «Значение личной гигиены для здоровья», «Учитесь быть здоровым», «Наркомания у подростков», «Сигареты – что у них внутри», «Пиво – современный наркотик» «О здоровом образе жизни», «Пьют родители – страдают дети», «Нервность и здоровый образ жизни», «Азбука здорового питания».</p> <p>3.3. Проведение серии лекций о принципах здорового питания среди обучающихся лица: «Рациональное питание», «Витамины – залог здоровья», «Физическая активность и питание», «Калории против витаминов»:</p> <p>4. Мероприятия, направленные на преодоление зависимостей (вредных привычек):</p> <p>4.1. Проведение бесед с обучающимися «Нет наркотикам».</p> <p>4.2. Проведение бесед с обучающимися по профилактике наркомании «Нельзя оставаться равнодушным».</p> <p>5. Организация уголков здоровья «Здоровое поколение XXI века», направленных на профилактику наркомании, СПИДа, алкоголизма, курения.</p> <p>6. Проведение бесед по профилактике вредных привычек.</p> <p>7. 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).</p>	
2.2.	Безопасность	Беседы на тему: «Техника безопасности на учебно-тренировочных занятиях», «Поведение в спортивном зале», «Противопожарная безопасность», «Угроза при террористических актах».	Ежеквартально
2.3.	Медицинские и медико-биологические мероприятия и применения восстановительных средств	<p>1. Контроль первичного обследования при поступлении в Училище.</p> <p>2. Контроль своевременности прохождения УМО.</p> <p>3. Контроль за динамикой здоровья и функциональной подготовленности, оценки эффективности занятий, контроля за выполнением рекомендаций, данных при углубленных обследованиях обучающимся при прохождении этапных медицинских обследований.</p> <p>4. Контроль за прохождением дополнительных обследований после перенесенных заболеваний и травм обучающихся.</p> <p>5. Контроль за прохождением текущих обследований на различных этапах спортивной подготовки с целью исследования функциональных отклонений, в организме обучающегося в процессе выполнения учебно-тренировочных нагрузок.</p> <p>6. Контроль за прохождением срочного контроля с целью оценки изменений, возникающих в организме обучающегося, непосредственно в момент выполнения учебно-тренировочной нагрузки и в ближайшем периоде восстановления.</p>	<p>При поступлении 1-2 раза в год 1 раз в 3 месяца</p> <p>По необходимости</p> <p>Еженедельно</p> <p>В рамках учебно-тренировочных занятий</p>
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка	<p>1. Изучение истории России, патриотических фракций, символики, геральдики.</p> <p>2. Изучение традиций, истории России.</p> <p>3. Воспитание у обучающихся патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину.</p> <p>4. Воспитание уважения к государственным символам (герб, флаг, гимн).</p> <p>5. Готовность к служению Отечеству, его защите.</p> <p>6. Проведение бесед, встреч, мероприятий с приглашением именитых спортсменов, заслуженных тренеров спортивных сборных команд России и Краснодарского края и ветеранов спорта с обучающимися.</p>	В течение всего периода
3.2.	Практическая подготовка	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков; расширение общего кругозора.</li> </ul>	В течение всего периода

**План мероприятий, направленных на предотвращение допинга  
в спорте и борьбе с ним**

№ п/п	Содержание мероприятия и его форма	Рекомендации по проведению мероприятий
1.	Мотивация нарушений антидопинговых правил	Стремление к росту спортивного результата как общий мотив допинга; приемлемость мотива в сочетании с неприемлемостью способа его реализации. Этический характер принятия решения о допинге. Другие мотивы (социальное давление, подражание, любопытство, самоутверждение, «символическое взросление»). Допинг как контролируемое действие с осознанным вредом. Возможность ситуаций употребления запрещенных субстанций без ведома спортсмена (что не освобождает от ответственности).
2.	Запрещенные субстанции	Запрошенный список ВАДА, основания для включения препаратов в него. Основные группы запрещенных субстанции - анаболические стероиды; гормоны и их аналоги; бета-2- антагонисты; кислородные носители; диуретики; стимуляторы и наркотики; не одобренные субстанции. Возможности нахождения запрещенной субстанции в легально поставляемых лекарственных препаратах и БАДах. Действующие вещества и торговые наименования препаратов.
3.	Допинг и спортивная медицина	Допинг и спортивная фармакология. Наличие разрешенных средств фармакологической поддержки спортсменов, границы ее допустимости. Антидопинговые ограничения и лечение заболеваний у спортсменов. Разрешение на терапевтическое использование. Необходимость консультации специалистов по спортивной фармакологии даже при употреблении легально поставляемых и отпускаемых без рецепта препаратов.
4.	Нормативно-правовая база антидопинговой работы	Международные правила и стандарты, регламентирующие антидопинговую работу: Всемирный антидопинговый кодекс, запрещенный список. Международный стандарт по тестированию и расследованиям, Международный стандарт по терапевтическому исполнению, Международная Конвенция о борьбе с допингом в спорте. Общероссийские антидопинговые правила.
5.	Процедура допинг-контроля	Принципы отбора спортсменов для сдачи проб. Вручение уведомления. Права и обязанности спортсмена, сопровождающих. Инспектор допинг-контроля, его функции. Процедура забора мочи. Процедура забора крови. Протокол допинг-контроля. Анализ проб. Уведомление о результатах. Права спортсмена в случае выявления положительной допинг-пробы.
6.	Наказания за нарушение антидопинговых правил	Отстранение от соревнований и лишение наград как естественное и закономерное следствие нарушения спортивных правил. Основные варианты спортивных наказаний, условия их применения. Возможность наступления дополнительных санкций в рамках административного и уголовного законодательства. Принцип безусловной личной ответственности спортсмена. Возможность привлечения к ответственности третьих лиц. Задание для самостоятельной работы.
7.	Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности	Мероприятия по научно-методическому обеспечению. Рациональное планирование тренировочного процесса. Необычные условия тренировок. Физиотерапевтические методы. Массаж. Спортивное питание. Рационализация режима. Рекреация. Психологическая подготовка спортсмена.

**План мероприятий инструкторской практики  
по этапам спортивной подготовки**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия инструкторской практики
<p align="center">Этап совершенствования спортивного мастерства</p>	<p>Совершенствование терминологии вида спорта «бокс».</p> <p>Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.</p> <p>Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности.</p> <p>Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности.</p> <p>Освоение навыков проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки.</p> <p>Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки.</p> <p>Составление конспектов учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Изучение видов и причин спортивного травматизма.</p> <p>Освоение приемов и методов восстановления после физических нагрузок.</p> <p>Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p>Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта бокс в соответствии с ЕВСК.</p> <p>Разработка индивидуального плана спортивной подготовки. Формирование склонности к педагогической работе.</p>
<p align="center">Этап высшего спортивного мастерства</p>	<p>Применение терминологии вида спорта «бокс».</p> <p>Совершенствование основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Освоение методики проведения комплексов контрольных упражнений для оценки общей, специальной физической подготовленности. Освоение методики проведения комплексов физических упражнений для повышения уровня технико-тактической подготовленности.</p> <p>Освоение навыков организации учебно-тренировочных занятий в условиях самостоятельной подготовки.</p> <p>Проведения учебно-тренировочных занятий по индивидуальному плану спортивной подготовки.</p> <p>Составление конспектов учебно-тренировочных занятий.</p> <p>Изучение видов и причин спортивного травматизма.</p> <p>Закрепление приемов и методов восстановления после физических нагрузок.</p> <p>Самостоятельное введение дневника самоконтроля и учета учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок.</p> <p>Изучение требований для присвоения спортивных разрядов и званий по виду спорта бокс в соответствии с ЕВСК.</p> <p>Разработка и контроль выполнения индивидуального плана спортивной подготовки.</p> <p>Формирование склонности к педагогической работе.</p>

**План мероприятий судейской практики  
по этапам спортивной подготовки**

Этап спортивной подготовки	Мероприятия судейской практики
Этап совершенствования спортивного мастерства	<p>Ознакомление с обязанностями главного судьи, секретаря.            Постоянное совершенствование судейской практики.            Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации.            Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи.            Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи.            Контроль выполнения правил вида спорта «бокс».            Приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований.            Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований.</p>
Этап высшего спортивного мастерства	<p>Совершенствование навыков организации судейства спортивных соревнований по виду спорта бокс.            Освоение заполнения протоколов официальных результатов соревнований.            Приобретение навыков по подготовке отчетности о результатах проведения спортивных соревнований по виду спорта бокс. Углубленное изучение и применение правил соревнований и их интерпретации.            Организация судейства спортивных соревнований по виду спорта бокс.            Выполнение требований для прохождения теоретической подготовки (в качестве участника и лектора) для присвоение квалификационной категории спортивного судьи.            Выполнение квалификационных требований для присвоения квалификационных категорий спортивного судьи.            Приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.</p>

таблица №2

**План медицинских, медико-биологических мероприятий**

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении
Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 6 месяцев
Дополнительное обследование	После перенесенных заболеваний и травм по просьбе тренера-преподавателя или обучающегося
Дополнительное психофизиологическое обследование	еженедельно
Текущий врачебно-педагогический контроль	еженедельно
Срочный контроль	в рамках учебно-тренировочного занятия

## План мероприятий восстановительных средств

Этап подготовки	Класс средств	Средства и методы
Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	<p>Педагогические</p> <p>Соответствие содержания подготовки этапу многолетней подготовки.  Планирование нагрузки и построение процесса подготовки микро и макроструктуре учебно-тренировочного процесса. Двигательное переключение в программах занятий и микроциклов.  Рациональная разминка и заключительная часть учебно-тренировочных занятий и соревнований.  Режим жизни и спортивной деятельности.  Условия для учебно-тренировочного занятия и отдыха. Рациональное сочетание учебы с занятиями спортом. Постоянство времени учебно-тренировочных занятий, учебы, работы и отдыха.  Рациональное использование индивидуальных и коллективных форм работы.  Ограничение учебно-тренировочного занятия и соревнований при наличии заболеваний, острых и хронических травм.  Учет индивидуальных особенностей боксеров.</p>
	Медико-биологические	<p>Рациональное питание.  Баня (сауна).  Водные процедуры.</p>
	Психологические	<p>Психотерапия.  Вербальные методы: самонастройка, работа со спортивным психологом.  Специальные дыхательные упражнения.  Разнообразие досуга.</p>

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и  
уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления  
и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства**

Контрольные упражнения (тесты) Возраст (лет)	Юноши			Девушки		
	14-15	16-17	18 и старше	14-15	16-17	18 и старше
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>						
Бег на 60 м, не более (с)	8,1	-	-	9,5	-	-
Бег 2000 м, не более (мин, с)	8.00	-	-	9.55	9.50	10.50
Бег 3000 м, не более (мин, с)	-	-	12,20	-	-	-
Бег на 100 м, не более (с)		13,2	13,2		15,8	15,8
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, не менее (раз)	37	43	43	16	17	17
Подтягивание из виса на высокой перекладине, не менее (раз)	13	15	15	-	-	-
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см. от уровня скамьи)	+11	+13	+13	+15	+16	+16
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	-	-	19	20	20
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	218	235	233	183	188	188
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), (раз)	50	51	51	44	45	45
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>						
Челночный бег 10х10 м с высокого старта	25,0			25,5		
Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение, не менее (раз)	10			7		
Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение, не менее (раз)	10			7		
Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с), не менее (раз)	26			24		
Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин), не менее (раз)	303			297		
<b>Уровень спортивной квалификации</b>						
<b>Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»</b>						

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

Контрольные упражнения (тесты)	Юноши		Девушки	
	16-17	18 и старше	16-17	18 и старше
<b>Нормативы общей физической подготовки</b>				
Бег на 100 м, не более (с)	13,2	13,2	15,8	15,8
Бег 2000 м, не более (мин, с)	-	-	9.45	9.40
Бег 3000 м, не более (мин, с)	12.20	12.00	-	-
Стибание и разгибание рук в упоре лежа на полу, не менее (раз)	43	43	17	17
Подтягивание из виса на высокой перекладине, не менее (раз)	15	15	-	-
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (см. от уровня скамьи)	+13	+13	+16	+16
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами, не менее (см)	235	233	188	188
Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин), (раз)	51	51	45	45
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	-	-	-	20
<b>Нормативы специальной физической подготовки</b>				
Челночный бег 10х10 м с высокого старта	24,0		25,0	
Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение, не менее (раз)	10		7	
Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение, не менее (раз)	10		7	
Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с), не менее (раз)	32		30	
Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин), не менее (раз)	321		315	
<b>Уровень спортивной квалификации</b>				
<b>Спортивное звание «мастер спорта России»</b>				

## Примерный учебно-тематический план

Этапы спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	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)	октябрь	Понятие травматизма. Синдром "перетренированности". Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	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	январь	Современные тенденции совершенствования системы учебно-тренировочного процесса. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Основные направления учебно-тренировочного процесса. Система спортивных соревнований.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода 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	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	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	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	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	декабрь	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты как специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.
	Спортивные соревнования как важнейший системообразующий и интегрирующий компонент системы спортивной подготовки	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 течение переходного периода 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.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Ед. измерения	Кол-во изделий	Расчетная единица
1	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1	На тренировочный спортивный зал
2	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1	На тренировочный спортивный зал
3	Гонг боксерский электронный	штук	1	На организацию
4	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1	На тренировочный спортивный зал
5	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	1	На тренировочный спортивный зал
6	Груша боксерская пневматическая	штук	1	На тренировочный спортивный зал
7	Канат спортивный	штук	1	На тренировочный спортивный зал
8	Лапы боксерские	пар	3	На тренировочный спортивный зал
9	Лестница координационная (0,5 x 6 м)	штук	2	На тренировочный спортивный зал
10	Мат гимнастический	штук	2	На тренировочный спортивный зал
11	Мат-протектор настенный (2 x 1 м)	штук	10	На тренировочный спортивный зал
12	Мешок боксерский (110 см)	штук	1	На тренировочный спортивный зал
13	Мешок боксерский (130 см)	штук	1	На тренировочный спортивный зал
14	Мешок боксерский (150 см)	штук	1	На тренировочный спортивный зал
15	Мешок электронный	штук	1	На тренировочный спортивный зал
16	Мяч баскетбольный	штук	1	На тренировочный спортивный зал
17	Мяч волейбольный	штук	1	На тренировочный спортивный зал
18	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3	На тренировочный спортивный зал
19	Мяч теннисный	штук	10	На тренировочный спортивный зал
20	Мяч футбольный	штук	1	На тренировочный спортивный зал
21	Насос универсальный с иглой	штук	1	На организацию
22	Палка железная прорезиненная "бодибар" (от 1 кг до 6 кг)	штук	1	На тренировочный спортивный зал
23	Перекладина навесная универсальная	штук	1	На тренировочный спортивный зал
24	Платформа для груши пневматической	штук	1	На тренировочный спортивный зал
25	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1	На тренировочный спортивный зал
26	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1	На тренировочный спортивный зал
27	Подушка боксерская настенная	штук	1	На тренировочный спортивный зал
28	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	1	На тренировочный спортивный зал
29	Полусфера гимнастическая	штук	2	На тренировочный спортивный зал
30	Ринг боксерский	комплект	1	На тренировочный спортивный зал

31	Силовой тренажер (кроссовер)	штук	1	На тренажерный зал
32	Секундомер электронный	штук	1	На тренера-преподавателя
33	Скакалка гимнастическая	штук	10	На тренера-преподавателя
34	Скамейка гимнастическая	штук	4	На тренировочный спортивный зал
35	Стенка гимнастическая	штук	2	На тренировочный спортивный зал
36	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1	На тренажерный зал
37	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1	На тренировочный спортивный зал
38	Часы информационные	штук	1	На тренировочный спортивный зал
39	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1	На тренажерный зал
40	Эспандер ленточный	штук	10	На тренировочный спортивный зал
41	Эспандер ручной	штук	10	На тренировочный спортивный зал

Приложение № 12

## Обеспечение спортивной экипировкой

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

## Обеспечение спортивной экипировкой и инвентарём для индивидуального пользования

№	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	2	0,5	2	0,5
2	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	1	1	2	0,5
3	Костюм спортивный	штук	на обучающегося	1	1	1	1
4	Майка боксерская	штук	на обучающегося	2	0,5	2	0,5
5	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	1	0,5	2	0,5
6	Перчатки боксерские	пар	на обучающегося	1	0,5	1	0,5
7	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	2	1	2	1
8	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	2	1	2	1
9	Протектор паховый	штук	на обучающегося	2	1	2	1
10	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	1	0,5	1	0,5
11	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	1	1	1	1
12	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	1	0,5	1	0,5