МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА »

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  педагогическим советом  МБУДО «СШ» г. Лысьвы    от "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_ г. N \_\_\_\_ | УТВЕРЖДЕНО  приказом директора  МБУДО «СШ»  от "\_\_\_" \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ \_\_\_ г. N \_\_\_\_ |

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»  
(код вида спорта: 0250008611 Я)

(с изменениями в соответствии с приказом Минспорта РФ № 134 от 13.02.2024 г)

**Лысьва  
2023 г.**

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «БОКС» разработана на основании действующего федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта - бокс, Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» часть 4 статьи 84, Федерального закона от 29 декабря 2012 г., № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в действующих редакциях), имеет следующую структуру:

-титульный лист;

-пояснительная записка;

-теоретический раздел;

-практический раздел;

-иные требования и условия реализации программы;

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА
   1. Характеристика вида спорта.

Основными задачами реализации Программы по боксу являются:

* формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей и взрослых, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
* формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
* выявление и поддержка детей и взрослых, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Разделы программы взаимосвязаны, их смысловое содержание направлено на воспитание гармонично развитых людей, готовых к трудовой, оборонной, спортивной и другим общественно полезным видам деятельности.

В группах начальной подготовки, тренировочных, спортивного совершенствования первого и второго года учебно-тренировочных занятия про­водятся в рамках организованного учебно-тренировочного процесса, даются необходимые теоретические знания и выполняются определенные объемы учебно­-тренировочных нагрузок с их постепенным увеличением, усложнением состава осваиваемых действий и их ситуационного применения, разнообразием формируемых тактических умений, строгого следования дидактическому принципу от простого к сложному при учебно-тренировочном процессе и совершенствовании во всех видах подготовки и др.

В группах спортивного совершенствования основной формой учебно­тренировочного процесса становится работа по индивидуальным планам.

При необходимости, исходя из конкретных обстоятельств, тренеры- преподаватели могут по своему усмотрению вносить необходимые изменения в сроки ознакомления с отдельными темами программы. Однако важно, чтобы в итоге полный объем установленной информации был изучен и усвоен.

Важным условием успеха тренера-преподавателя в работе со обучающегося ми является соблюдение основополагающих принципов многолетней спортивной подготовки:

* строгой преемственности задач, средств и методов учебно-тренировочных занятий;
* постепенности возрастания общего объема нагрузок при увеличении объемов средств специальной подготовки и уменьшении объемов средств общефизической

подготовки;

* общих учебно-тренировочных нагрузок в учебно-тренировочных группах в основном за счет их объемов, а в группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства за счет повышения интенсивности;
* тщательного соблюдения постепенности увеличения учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;

Подготовка детей и взрослых по виду спорта - бокс характеризуется определенными особенностями, которые необходимо учитывать при организации и планировании учебно-тренировочного процесса. Эти особенности заключаются в том, что подготовка должна:

* иметь многолетний характер, обеспечивая постепенное и стабильное увеличение спортивных результатов, исключать перегрузки организма обучающихся;
* обеспечить тщательную подготовку обучающегося к его первому участию в ответственных соревнованиях;
* строиться с учетом возраста, пола, этапа, периода подготовки и индивидуальных особенностей обучающихся;
* обеспечивать увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, предусматривая необходимые по продолжительности и характеру фазы отдыха;
* строиться на основе всестороннего физического развития;
* планироваться с учетом общего физического и психического уровня развития обучающегося, правильного определения его задатков и способностей обучающегося;
* строиться с соблюдением спортивного режима, рационального режима тренировок и отдыха, гигиены, быта и постоянного комплексного контроля за состоянием здоровья, функциональным состоянием и уровнем подготовленности.

2.2 Отличительные особенности вида спорта.

Бокс - древнейший вид контактного спорта, является индивидуальным спортивным единоборством. Бой в боксе может длиться от 3 до 12 раундов (как правило, раунды имеют продолжительность 3 минуты). Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксёров. Ход боя контролирует рефери на ринге и трое боковых судей. Боковые судьи ведут подсчёт очков. За каждый выигранный раунд боксёр получает 10 очков, проигравшему засчитывается не меньше 6 очков. Все подсчёты ведутся судьями вручную, использовать электронную систему не разрешается. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение 10 секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Бокс стал спортивным единоборством в 688 г.до н.э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр. Современный бокс зародился в Англии в начале XVIII века.

В некоторых странах существуют собственные разновидности бокса (сават во Франции, летхвей в Мьянме), поэтому часто используют термин «английский бокс».

Долгое время бокс считался варварским видом спорта и Олимпийский комитет не хотел его включать в программу соревнований. Это случилось только в 1904 году, к тому времени бокс уже стал одним из самых популярных видов спорта во всём мире. На олимпийские соревнования допускаются боксёры от 17 до 32 лет.

В 1924 г. была организована Международная федерация боксёров-любителей (ФИБА), которая в 1946 г. стала известна как AIBA (amateur international boxing association). Первый чемпионат Европы был проведён в год открытия федерации - в 1924 году, а первенство мира состоялось через 50 лет - в 1974 году.

Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (ВРВС). Весовые категории были сформированы в XIX - начале XX столетия в связи с тем, что тяжёлый боксёр всегда имел преимущество над более лёгким соперником. Классификация была разработана в США и Великобритании. Было создано 8 весовых категорий. Классификация развивалась и на сегодняшний момент существует 17 весовых категорий.

Бокс развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боёв, экипировке обучающихся и т.д.

Подготовка боксёра - многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки обучающихся всех возрастных групп. Специфика боксёрских поединков требует от обучающихся хорошей физической подготовки: силы, выносливости, постановки дыхания, а также развития специальных навыков: реакции, способности держать удар. Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку чёткой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

2.3. Цель, задачи и требования к результатам реализации программ на каждом из этапов спортивной подготовки.

Многолетняя подготовка осуществляется поэтапно. Каждый этап является составным звеном в общей системе многолетней подготовки и имеет свои цели, задачи и средства. Контингент спортивных школ подразделяется на группы:

* начальной подготовки,
* тренировочные,
* спортивного совершенствования мастерства.
* Высшего спортивного мастерства

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных боксеров для комплектования групп;

в) просмотр и отбор перспективных боксеров на учебно-тренировочных сборах и соревнованиях.

1. Нормативная часть
   1. Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное  
      количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах

спортивной подготовки по виду спорта.

Длительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц,

проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс основывается на требованиях действующего Федерального стандарта.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки  (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку  (лет) | Наполняемость (человек) |
| Этап начальной  подготовки | 2-3 | 9 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-5 | 12 | 8 |
| Этап совершенствования  спортивного мастерства | не ограничивается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного  мастерства | не ограничивается | 16 | 1 |

Допускается одновременное проведение учебно-тренировочных занятий с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

Минимальный возраст при зачислении на начальную подготовку 1 года допускается при условии исполнения необходимого возраста в календарном году.

Лицам, проходящим спортивную подготовку, не выполнившим предъявляемые Программой требования или по иным причинам, предоставляется возможность однократно продолжить спортивную подготовку на том же этапе спортивной подготовки (при наличии бюджетных мест).

* 1. Режимы учебно-тренировочной работы

При составлении расписания учебно-тренировочных занятий продолжительность одного учебно-тренировочного занятия рекомендуется рассчитывать в астрономических часах с учетом возрастных особенностей и этапа подготовки. В будние дни учебно-тренировочный процесс на этапе начальной подготовки не должен превышать 2 астрономических часа в день, учебно­тренировочном 3 астрономических часа, на этапе совершенствования спортивного мастерства не может превышать 4 астрономических часа. На учебно­-тренировочном этапе углубленной специализации (3,4,5 год обучения) допускается проведение 2 учебно-тренировочных занятия в день.

На всех этапах предусматривается 15 минутный перерыв между занятиями.

Группы начальной подготовки комплектуются из числа учащихся общеобразовательных школ, школ-интернатов, средних специальных учебных заведений.

В процессе набора в группы начальной подготовки следует учитывать следующие показатели:

* Учебно-тренировочный год во всех группах школы начинается с октября.
* Учебно-тренировочные занятия проводятся по расписанию, при составлении которого должна учитываться занятость учащихся по месту учебы.
* Учебно-тренировочные занятия в отделениях проводятся по утвержденной программе спортивной подготовки МБУДО «СШ» и планам, определяющим объем учебно-тренировочных нагрузок, рассчитанным на 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительные 6 недель - для тренировки в оздоровительном лагере и по индивидуальным планам обучающихся на период их активного отдыха.(Приложение 1)

Учебно-тренировочные группы спортивного совершенствования в летний период повышают уровень своего спортивного мастерства на учебно-тренировочных сборах, готовясь к ответственным соревнованиям.

В последние годы все большее значение придается системному подходу к вопросам организации и управления подготовкой квалифицированных обучающихся. Под системой подразумевается целостная совокупность элементов (подсистем) и связей (отношений), объединенных на основе целевой программы.

Основными системными принципами являются структурность,

иерархичность, взаимозависимость системы и среды, множественность описания каждой системы.

Особенности осуществления спортивной подготовки в зависимости от весовых категорий определяются в программе спортивной подготовки и учитываются при:

* составлении индивидуальных планов спортивной подготовки;
* составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

Учебно-тренировочный процесс в организации, осуществляющей спортивную подготовку, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели (46 недель из которых в соответствии с учебно-­тренировочным планом и 6 недель на восстановительные мероприятия).

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

* групповые и индивидуальные учебно-тренировочные и теоретические

занятия;

* учебно-тренировочный процесс в режиме он-лайн;
* работа по индивидуальным планам;
* учебно-тренировочные сборы;
* участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
* инструкторская и судейская практика;
* медико-восстановительные мероприятия;
* тестирование и контроль.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Для проведения занятий на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя по виду спорта бокс привлекается дополнительно второй тренер-преподаватель по общефизической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта бокс определяется организациями, осуществляющими спортивную подготовку, самостоятельно.

С учетом специфики вида спорта бокс определяются следующие особенности спортивной подготовки:

* комплектование групп, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
* в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта бокс осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Таблицы планируемых показателей соревновательной деятельности по виду спорта бокс и нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления в группы на этапе начальной подготовки указаны от в федерально стандарте по виду спорта - бокс от 22.11.2022 г. № 1055

1. Методическая часть.

Объем и степень освоения предлагаемого материала, его качество во многом зависят от профессионализма тренера-преподавателя. Для качественного учебно­-тренировочного процесса характерна опора на дидактические принципы: сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности и индивидуализации. В тренировке применяют следующие три группы методов: словесные, наглядные, практические. Эти методы применяются комплексно и взаимно дополняют друг друга.

Словесные методы: рассказ, объяснение, лекция, беседа, анализ и обсуждение. По мере роста уровня подготовленности занимающихся все чаще применяются специальные термины, характерные для вида спорта бокс.

Наглядные методы - это, прежде всего, показ. Показ может осуществлять сам тренер-преподаватель или ассистент. К этой группе методов относятся кино-, фото-, видеоматериалы и др.

Методы практических упражнений условно подразделяют на две группы:

• Методы, направленные на освоение спортивной техники.

* Методы, направленные на развитие двигательных способностей.

Для учебно-тренировочного процесса чаще применяется первая группа, т. е. освоение спортивной техники.

При освоении спортивной техники широко применяют разучивание движения в целом и по частям. При этом широко используют подводящие упражнения.

С целью изучения техники бокс можно применять следующие методические приемы:

* Групповое освоение приема (без партнера) под общую команду в одношереножном строю.
* Групповое освоение приема (с партнером) под общую команду тренера- преподавателя в двухшереножном строю.
* Самостоятельное освоение приема в парах, свободно передвигающихся по залу.
* Условный бой (действия партнеров ограничиваются заданием тренера- преподавателя).
* Освоение обучающимся приема в ходе работы с тренером- преподавателем на лапах или в парах.
* Условный бой с широкими технико-тактическими задачами.
* Вольный бой (бой без ограничения действий противников).

Методы, преимущественно направленные на развитие двигательных качеств, подразделяются на непрерывный (характеризуется однократным непрерывным выполнением учебно-тренировочной работы) и интервальный (предусматривает выполнение упражнений с регламентированными паузами отдыха). При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном, так и в переменном темпе. Примером непрерывного выполнения упражнения в равномерном темпе (режиме) может считаться кросс, плавание. Этот же кросс может выполняться и со спуртами (ускорениями). Тогда это будет непрерывное выполнение упражнения в переменном темпе. При использовании интервального метода работа необходимой интенсивности чередуется с интервалами отдыха.

Во время учебно-тренировочного процесса широко применяются игровой и соревновательный методы.

Игровой метод предусматривает выполнение действий, определенных правилами игры и в специфических условиях игры. Игровой метод позволяет обеспечить высокую эмоциональность занятия и требует от играющего решения самых различных задач в постоянно изменяющихся ситуациях. Эти особенности игры способствуют развитию смелости, инициативности, ловкости, сообразительности, скорости реагирования, мышления и т. д. В практике бокс широко применяются самые различные спортивные игры. Применяются также подвижные игры с самым различным сюжетом, зависящим от задач подготовки.

Соревновательный метод предусматривает специально создаваемые соревновательные условия как способ придания учебно-тренировочному процессу определенной направленности. Соревнование позволяет существенно изменить требования к обучающемуся и добиться таких сдвигов, которых нельзя добиться в учебно-тренировочном процессе. Эти сдвиги в более значительной степени стимулируют адаптационные возможности и являются одним из инструментов совершенствования интегральной подготовленности.

Применяя соревновательный метод, можно усложнять или облегчать условия по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований. Примеры усложнения условий: «неудобный противник»; противник большого веса;

применение утяжеленного защитного снаряжения; смена партнеров в ходе спарринга на более свежих, отдохнувших. Примеры облегчения условий: партнеры более легкого веса в спарринге; укороченный раунд и т. д.

К средствам занятий боксом относят упражнения специальные, специально-­подготовительные и обще-подготовительные.

* Специальные упражнения - это условные и вольные бои, спарринги и соревнования, а также упражнения по совершенствованию техники и тактики бокса при работе с партнером.
* Специально-подготовительные упражнения - движения, сходные по характеру нервно-мышечных усилий и ряду других признаков с ударами, защитами, подсечками, являющимися специфическими для бокса. Это бой с тенью, работа на снарядах, работа с отягощениями, имитирующая удары, передвижения и т. д.
* Общеразвивающие упражнения - оказывают разностороннее воздействие на организм боксера: бег, плавание, гимнастика, спортивные игры, лыжный спорт и др.

Данная классификация помогает решать задачу планирования, учета, контроля проделываемой работы.

Общая закономерность применения упражнений выглядит следующим образом: по мере роста квалификации и возраста боксера растет доля упражнений специально-подготовительного и специального характера. Доля упражнений обще подготовительного направления выше на начальных этапах подготовки как п пределах цикла подготовки (годичного, например), так и в отношении многолетней подготовки. В отдельные моменты подготовки упражнения общеразвивающего характера применяются лишь как средство активного отдыха, восстановления.

Это очень важный момент учебно-тренировочного процесса, и он предполагает ознакомление с данными относительно средств и методов тренировки, совершенствования физических качеств, вопросов психологической, технической, тактической подготовки, врачебного контроля и самоконтроля и других вопросов, касающихся спортивной жизни. В целом работа должна быть поставлена так, чтобы на протяжении ее в разных формах и разными способами сообщалась соответствующая информация в доступном объеме. Получая разнообразную достоверную информацию, юные боксеры становится более грамотными, культурными в вопросах подготовки, снимается ряд вопросов, ставятся четкие задачи и ориентиры. Наличие такой работы, ее качество - показатель профессионализма тренера- преподавателя, который обязан обладать широкой эрудицией в вопросах бокса.

Общая физическая подготовка обучающихся бокса должна быть направлена на достижение крепкого здоровья, гармоничного развития, являться базой для успешного овладения материалом. Это определяет и особенности общей физической подготовки. Одна из них - использование самых разнообразных вариантов двигательной активности: общеразвивающие упражнения, спортивные игры, гимнастика и акробатика, и т. д. Именно разнообразная двигательная активность дает гармоничное развитие, укрепляет здоровье, создает предпосылки высоких результатов в последующем. Этим разнообразием нельзя пренебрегать ни в коем случае.

Она должна быть направлена на воспитание физических качеств, специфичных для вида спорта бокс. Здесь имеются в виду упражнения, по характеру нервно-мышечных усилий и координации соответствующие основным боевым действиям бокса. Эти упражнения применяются параллельно с овладением техникой и тактикой данного вида спорта. Особое место среди них занимают маховые движения ногами, упражнения на снарядах, с набивными и теннисными мячами, со скакалкой. Основная здесь задача - дать занимающимся возможно более полный материал, относящийся к использованию упражнений специального характера в целях подготовки в боксе, дать им образование в этом смысле и создать этим условия для самостоятельной и творческой работы в этом направлении.

Упражнения специально-подготовительного характера могут занимать часть занятия, но иногда им отводится и занятие целиком.

При использовании средств общей и специальной физической подготовки не следует давать больших нагрузок, спешить копировать режим работы чемпионов. Нужно помнить о том, что на начальных этапах подготовки прироста в уровне развития качеств обучающегося можно достичь за счет самых разнообразных средств, методов, форм подготовки, нагрузок. Раннее применение жестких режимов подготовки может вести к сужению возможностей воспитания этих качеств в дальнейшем, ограничивая рост спортивных достижений. При осуществлении общей и специальной физической подготовки в этом периоде не следует давать упражнений с ярко выраженной направленностью на выносливость, силу и др., т. е. избирательного характера. Как правило, в первой части занятия даются упражнения на развитие координационных способностей, быстроты и гибкости. Во второй половине занятия - упражнения на снарядах, специальные упражнения для развития силовых возможностей, подвижные и спортивные игры, гладкий бег. Ориентиром при проведении занятий по общей и специальной физической подготовке могут служить различного рода нормативы.

В практике современного бокса наряду с группами, сформированными по возрастному и квалификационному признаку: новички, обучающиеся старших разрядов и т. д., встречается вариант, когда в одной группе занимаются представители разных возрастов и квалификаций. Это имеет наряду с определенными недостатками и свои достоинства. Вместе с тем в таких группах возрастает доля самостоятельной работы, самоконтроля. В ряде случаев такая система дает достаточно высокие результаты. Однако она не должна быть преобладающей в подготовке обучающихся. Это лишь одна из ее форм, и она не исчерпывает всего многообразия возможных путей подготовки боксеров. То же самое можно сказать и о случаях, когда высокомотивированный и имеющий хорошие данные индивид за счет наблюдательности, подражания, трудолюбия вырастает в великого боксера при минимальном участии его тренера-преподавателя.

1. Теоретическая, физическая, тактическая и психологическая подготовка.

Основными задачами физической подготовки являются:

* Укрепление здоровья обучающегося и предотвращение отрицательного влияния на организм больших специфических нагрузок.
* Повышение функциональных возможностей организма.
* Расширение круга двигательных навыков.
* Развитие основных двигательных качеств и способностей: выносливости, силы, гибкости, быстроты.
* Подготовка к большим по объему, высоким по интенсивности и психическому напряжению нагрузкам, а также быстрейшему восстановлению после них.
* Формирование физических возможностей, необходимых для со­вершенствования техники и тактики.

Составными частями физической подготовки являются общая и специальная физическая подготовка (ОФП и СФП).

Средствами ОФП являются самые различные упражнения, занятия дополнительными видами спорта и разнообразной физической деятельностью, направленно воздействующей на развитие основных двигательных качеств обучающихся и обогащающей арсенал его двигательных действий.

Специальная физическая подготовка (СФП) непосредственно направлена на развитие двигательных качеств, формирование физических воздействий и совершенствование двигательных навыков, специфичных для обучающихся.

Средствами специальной физической подготовки являются основные и специально-подготовительные упражнения.

В программе спортивной подготовки предусмотрена психологическая подготовка обучающегося предусматривает:

1. психологическую подготовку к многолетнему учебно-тренировочному процессу;
2. общую психологическую подготовку к соревновательной деятельности;
3. специальную психологическую подготовку к конкретному соревнованию;
4. симптоматическое управление и самоуправление психическим состоянием и поведением обучающегося.

Психологическая подготовка к многолетнему учебно-тренировочному процессу.

Достижение высоких и стабильных результатов возможно, как правило, только в процессе многолетней систематической тренировки, характеризующейся большими объемами и высокой интенсивностью самой разнообразной по характеру и содержанию учебно-тренировочной работы.

В связи с этим необходимо сформировать устойчивую направленность личности обучающегося , заключающуюся в создании совокупности устойчивых мотивов, ориентирующих его многолетнюю спортивную деятельность и являющихся относительно независимыми от различных сложных ситуаций.

В большей мере используются методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально - образные) к основным средствам вербального воздействия на психической состояние обучающихся относятся:

1. Создание психических внутренних опор, это с одной стороны оптимизирует актуальные психические состояния, с другой - действительно повышается уровень специальной подготовленности юных обучающихся.
2. Рационализация - универсальный метод применяемы к обучающегося на всех этапах подготовки. Этот метод эффективен в микроциклах с экзаменационными испытаниями, контрольными спаррингами в условиях соревнований
3. Сублемация - представляет собой искусственное вытеснение одного настроениия другим. В таком методе остро нуждаются боксеры с неуравновешенной нервной системой, неуверенные мнительные и впечатлительные.
4. Деактуализация - искусственное занижение силы противника, с которым

решаются задачи учебно-тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях.

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность,

целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость, решительность - развиваются непосредственно в учебно-тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Для развития инициативности - в учебно-тренировочном бою рекомендуется тренеру-преподавателю требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к

вызовам на удары и к контратакам.

Целеустремленность можно воспитать при условии, что боксер проявляет глубокий интерес к боксу и личную заинтересованность в спортивных достижениях

Уверенность в своих силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности

Самообладание - способность не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию.

Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта.

Под тактической подготовкой в боксе понимается целенаправленный процесс овладения специальными тактическими знаниями, умениями и навыками, позволяющими наиболее эффективно использовать все разнообразие технических приемов и способов их выполнения и развивать у обучающегося способность формировать, выбирать и реализовывать наиболее рациональные и адекватные сложившимся условиям программы тактики выполнения в зависимости от изменения ситуации в процессе соревновательной борьбы.

Целью тактической подготовки является формирование у юного обучающегося тактического мышления их необходимых действиям и приемам, рациональный выбор и применение которых позволяют грамотно организовать процесс в конкретных соревновательных условиях с учетом своих индивидуальных особенностей, общего уровня подготовленности (физической, технической, психологической, интеллектуальной) и поставленных задач.

Воспитательная работа в спортивных школах направлена на формирование личности юного обучающегося. Главная задача - воспитание высоких моральных принципов, патриотизма, преданности своей стране, высокой сознательности, чувства ответственности за свои поступки, порученное дело. Не менее важно воспитание уважения, любви к труду и творчеству, настойчивости в достижении поставленной цели, добросовестности, организованности, умения преодолевать трудности, что особенно важно в деятельности обучающихся, как успехи в современном спорте зависят во многом от их трудолюбия. Столь же велико значение воспитания дружелюбия, взаимного уважения, способности сопереживать, стремления прийти на помощь, коллективизма, когда только совместные усилия приводят к достижению общей намеченной цели.

Одним из главных качеств обучающихся является дисциплинированность. Ее воспитание следует начинать с первых занятий, строго требуя четкого исполнения указаний тренера-преподавателя, соблюдения правил поведения на тренировках и соревнованиях, в школе и дома. Все эти качества воспитываются повседневно и непосредственно в спортивной деятельности.

Успешность воспитания юных обучающихся определяется способностью тренера-преподавателя сочетать в учебно-тренировочном процессе задачи спортивной подготовки и общего воспитании. В целях эффективности воспитания необходимо, организовывая учебно-тренировочный процесс, постоянно ставить перед юными обучающегося ми задачи ощутимого спортивного и интеллектуального совершенствования. Отрицательно влияют на эффективность воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов.

6.Планы применения восстановительных средств.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Восстановление физической и психической работоспособности. Учебно-тренировочный процесс и восстановление, составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. По мере продолжения работы и постепенного исчерпания резервов организма происходит развитие процесса утомления. Для него характерно повышение степени напряжения в деятельности органов и систем. Поддержание необходимых характеристик производимой работы требует все больших усилий. Определенное время за счет дополнительных усилий удается сохранить необходимые параметры качества и количества работы, затем происходит их неизбежное ухудшение.

Соответственно сказанному утомление принято делить на скрытое, компенсированное и явное. Основными признаками скрытого утомления являются: снижение экономичности работы, ухудшение внутримышечной и межмышечной координации, ухудшение координационной структуры движений, увеличение количества ошибок, снижение показателей скорости и точности движений. По мере продолжения работы и более глубокого исчерпывания наличных функциональных ресурсов организма утомление переходит в явное, которое характеризуется снижением работоспособности, ухудшением всех показателей выполняемой работы. Подведение соперника к состоянию явного или скрытого утомления, когда возрастает число его ошибок, снижаются характеристики выполняемой им работы, является одной из стратегических задач стремящегося к победе боксера. Однако на практике бой иногда ведется вне зон утомления, и это может быть причиной поражения одного из обучающихся. Он отдает победу, не испробовав, каков противник в момент утомления по сравнению с ним.

Для полноценной подготовки должно быть правилом: моделировать весь спектр функциональных состояний, в которых может происходить поединок, - врабатывание, устойчивое состояние, скрытое и явное утомление, - и знать свои возможности в каждом из компонентов, знать момент их наступления.

Возникающее в процессе работы утомление принято рассматривать как следствие выхода из строя какого-либо из составляющих функциональную систему компонентов или нарушение взаимосвязи между ними. В качестве причин этого называются: исчерпание имеющихся к настоящему времени энергетических ресурсов; снижение ферментативной активности под влиянием продуктов «рабочего» метаболизма тканей; нарушение целостности функциональных структур из-за недостаточности их пластического обеспечения; нарушение нервной и гуморальной регуляции функций и т.д.

При выполнении мышечной работы происходит определенное исчерпание потенциала функций, затем, по мере отдыха, восстановление этого потенциала, сверх восстановление и последующая его стабилизация на до рабочем или близком к нему уровне. Это определяет и особенности колебания работоспособности, связанные с мышечной деятельностью. Различают фазы пониженной работоспособности, ее восстановления, сверх восстановления и стабилизации. Систематические тренировки приводят к тому, что следовые явления после отдельных учебно-тренировочных нагрузок закрепляются. Так происходит изменение возможностей организма обучающегося по отношению к той работе, в которой он совершенствуется. Эти изменения, связанные в основном с морфологическими и функциональными изменениями в организме индивида, и определяют уровень его тренированности.

В после рабочем периоде выделяют две фазы: фазу, исчисляемую минутами или несколькими часами, в течение которых происходит восстановление гомеостаза организма, и фазу конструктивную, характеризующуюся формированием структурных и функциональных изменений в органах и тканях как следствие суммирования следовых реакций после ряда тренировок.

Наибольшая интенсивность восстановления отмечается в начале периода восстановления, сразу после прекращения работы. Затем темпы протекания восстановительных процессов замедляются. Наличие двух фаз восстановления диктует необходимость выдерживания определенного периода отдыха с целью завершения восстановительного процесса, диктует его сроки, необходимые для восстановления и сверх восстановления организма. Различия в скорости восстановления органов и систем организма определяют как гетерохронность восстановления. Одними из наиболее длительно восстанавливающихся являются психические возможности обучающегося. Их восстановление может длиться дни и месяцы после напряженных нагрузок. Восстановление более эффективно протекает у высококлассных обучающихся, и это верно, как по отношению к стандартной нагрузке, так и по отношению к нагрузкам предельного характера.

Необходимо также использовать методические рекомендации по предуп­реждению переутомления и использованию средств восстановления.

Педагогические средства восстановления в боксе:

* рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
* рациональное построение учебно-тренировочного занятия;
* постепенное возрастание учебно-тренировочных нагрузок по объему и ин­тенсивности;
* разнообразие средств и методов тренировки;
* переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
* чередование учебно-тренировочных нагрузок различного объема и интен­сивности, изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
* чередование учебно-тренировочных дней и дней отдыха;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном учебно-трени­ровочном занятии и в отдельном недельном цикле;
* оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
* оптимальное соотношение учебно-тренировочных и соревновательных на­грузок;
* упражнения для активного отдыха и расслабления;
* корригирующие упражнения для профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления в боксе:

* создание положительного эмоционального фона тренировки;
* переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
* психорегулирующая тренировка.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся следующие средства:

* водные процедуры закаливающего действия, теплые ванны;
* прогулки на свежем воздухе;
* рациональные режимы дня и сна, питания;
* витаминизация;
* массаж, массаж с растирками, самомассаж. Приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Психологические, гигиенические и медико-биологические средства повышают устойчивость растущего организма к учебно-тренировочным и соревновательным нагрузкам, помогают снимать утомление за более короткое время, создавая этим дополнительные возможности спортивного роста.

В период напряженных тренировок и соревнований питание является одним из важных средств повышения работоспособности и ускорения восстановительных процессов. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме обучающегося.

Белково-витаминные препараты назначаются строго по медицинским показателям при крайней необходимости.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает вос- становительный эффект. Адаптация происходит медленнее, эффект восстановления гораздо выше при использовании нескольких средств в комплексе. При составлении восстановительных комплексов следует вначале применять средства общего воздействия, а затем - локального (местного).

Комплексное использование в полном объеме восстановительных средств необходимо на этапе спортивного совершенствования после больших учебно-­тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

Если полное восстановление работоспособности осуществляется ес­тественным путем, то в дополнительных восстановительных средствах нет необходимости.

Важно не только иметь знания о средствах и методах восстановления работоспособности обучающихся, но и систематически и грамотно их применять.

1. Планы антидопинговых мероприятий

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде обучающихся, предотвращение использования обучающимися запрещенных в спорте субстанций и методов.

Обучающийся обязан знать нормативные документы:

-Международный стандарт ВАДА по тестированию;

- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;

-Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психологическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

-формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

-опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить учебно-тренировочный процесс;

-раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные учебно-тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

-формирование у профессионально обучающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

-воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

-пропаганда принципов фейр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

-повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой. Учет информирования обучающихся с

антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа. (Приложение 2)

**8. Система контроля**

**Целью контроля** является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

**Предметом контроля** в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

**Система контроля включает в себя:**

* **Этапный контроль**
* **Текущий контроль**
* **Оперативный контроль**
* **Аттестация**

***Этапный контроль*** позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такое состояние спортсмена является следствием долговременного тренировочного процесса, является результатом длительной подготовки - в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплении и упорядочивании их. Этапный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом, при участии врача по спортивной медицине на основе данных функциональной диагностики.

***Текущий контроль*** направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний,

которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренером-преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе беседы, наблюдений за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Текущий контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Программа текущего обследования

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи текущего обследования | Методы исследования | Регистрируемые параметры |
| 1. Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок | Хронометрия, пульсометрия, статистический анализ. | Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки |

***Оперативный контроль*** предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсменов на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма занимающихся на физическую нагрузку в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающихся. Оперативный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом

Направления по всем видам контроля: ***Обследование соревновательной деятельности, Медико-биологический контроль, Педагогический контроль, Методы врачебного контроля, Самоконтроль.***

***Обследование соревновательной деятельности***

Задачи:

* определить степень реализации различных сторон подготовленности в условиях соревнований;
* провести сравнительный анализ модельных характеристик и результатов соревновательной деятельности;
* оценить подготовленность основных и потенциальных соперников.

***Программа обследования соревновательной деятельности***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Задачи обследования соревновательной деятельности | Методы исследований | Регистрируемые  параметры |
| Контроль уровня технической подготовленности | Видеозапись, комплексная инструментальная методика | Модельные  характеристики действий |
| Контроль уровня функциональной подготовленности | Кардиология | Параметры ЭКГ |

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка

объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях. ***Медико-биологический контроль***

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

***Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.***

Спортсмен, занимающийся спортом представляет из себя сложную социально­-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

***Педагогический контроль*** - является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля - учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

***Методы врачебного контроля*** направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно - педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершаются принятием решения.

Методы контроля:

* анкетирование, опрос;
* педагогическое наблюдение;
* тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

***Самоконтроль*** - это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем,

переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

Самоконтроль должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности. Самоконтроль осуществляет спортсмен взаимодействуя с тренером- преподавателем.

1. **Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Эффективность на различных этапах спортивной подготовки, в соответствии с требованиями к результатам реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, на основе ФССП по виду спорта «бокс» определяется по следующим критериям:

***На этапе начальной подготовки:***

* Изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
* Повысить уровень физической подготовленности;
* Овладеть основами техники вида «бокс»;
* Получить общие знания об антидопинговых правилах;
* Соблюдать антидопинговые правила;

Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки. (Приложение 3)

***На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):***

* Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* Изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
* Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
* Изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
* Овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
* Изучить антидопинговые правила;
* Соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
* Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (Приложение 4);
* Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором, третьем году;
* Принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнованиях субъекта Российской Федерации, начиная в четвертого года;
* Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

***На этапе совершенствования спортивного мастерства:***

• Повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

* Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
* Приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи
* 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 (Приложение 5);
* Участвовать в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыков в условиях соревновательной деятельности;
* Получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

***На этапе высшего спортивного мастерства:***

* Совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
* Соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая

самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

* Выполнить план индивидуальной подготовки;
* Знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
* Ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки (Приложение 3-5);
* Участвовать в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыков в условиях соревновательной деятельности;
* Показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России» не реже одного раза в два года;
* Достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации.
* Демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

***Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки***

Оценка результатов освоения программы проводится на основании результатов промежуточной и итоговой аттестаций обучающихся, проводимой организацией.

Аттестация представляет собой систему контроля (на основе аттестационных листов), включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности обучающихся на основе промежуточной и итоговой информации об уровне и результатах освоения программного материала спортивной подготовки каждым отдельным обучающимся спортсменом, представленными выполнением нормативных и квалификационных требований по этапам спортивной подготовки.

Аттестация (промежуточная и итоговая) проводится один раз в год согласно утвержденного графика.

Оценочный материал представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Приложение 1

ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п.п. | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этап начальной подготовки | | | | | | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | | | | | | | | | | | | Этап  совершенство  вания  спортивного  мастеоства | | Этап высшею спортивного мастерства | | | |
| 1 год | | 2 год | | 3 год | | | 1 год | | | 2 юд | | | 3 год | | | 4 год | | 5 год | | весь период | | весь период | | | |
| Минимальная недельная нагрузка в академических часах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4,5 | | 6 | | 8 | | | 10 | | | 12 | | | 14 | | | 16 | | 18 | | 20-24 | | 24-32 | | | |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в астрономических часах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 2 | | 2 | | 2 | | | 3 | | | 3 | | | 3 | | | 3 | | 3 | | 4 | | 4 | | | |
| Минимильная максимальная наполняемость (чел) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 10-15 | | 10-15 | | 10-15 | | | 8-10 | | | 8-10 | | | 8-10 | | | 8-10 | | 8-10 | | 1-4 | | 1-4 | | | |
| 1 | **Общая физическая подготовка(%)** | **93** | 40% | **125** | 40% | **166** | | 40% | **115** | | 22% | **138** | | 22% | **110** | | 15% | **125** | 15% | **140** | 15% | **150** | 12% | **200** | | | 12% | |
| 2 | **Специальная физическая подготовка(%)** | **24** | 10% | **46** | 15% | **63** | | 15% | **83** | | 16% | **100** | | 16% | **130** | | 18% | **125** | 15% | **140** | 15% | **250** | 20% | **330** | | | 20% | |
| 3 | **Участие в спортивных соревнованиях (%)** | **0** |  | **0** |  | **0** | |  | **10** | | 2% | **13** | | 2% | **30** | | 4% | **42** | 5% | **75** | 8% | **100** | 8% | **130** | | | 8% | |
| 4 | **Техническая подготовка (%)** | **63** | 27% | **100** | 32% | **133** | | 32% | **175** | | 34% | **225** | | 36% | **232** | | 32% | **250** | 30% | **280** | 30% | **312** | 25% | **424** | | | 25% | |
| 5 | **Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)** | **47** | 20% | **32** | 10% | **42** | | 10% | **105** | | 20% | **110** | | 18% | **175** | | 24% | **208** | 25% | **206** | 22% | **250** | 20% | **330** | | | 20% | |
| 6 | **Инструкторская и судейская практика (%)** | **0** |  | **0** | 0% | **0** | | 0% | **6** | | 1% | **7** | | 1% | **7** | | 1% | **8** | 1% | **10** | 1% | **24** | 2% | **35** | | | 2% | |
| 7 | **Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)** | **7** | 3% | **9** | 3% | **12** | | 3% | **20** | | 4% | **25** | | 4% | **30** | | 4% | **42** | 5% | **47** | 5% | **62** | 5% | **85** | | | 5% | |
| 8 | **Инструкторская и судейская практика (%)** | 0 |  | 0 |  | 0 | |  | **6** | | 1% | **6** | | 1% | **14** | | 2% | **32** | 4% | **38** | 4% | **100** | 8% | **130** | | | 8% | |
|  | **ВСЕГО:** | **234** | 100% | **312** | 100% | **416** | | 100% | **520** | | 100% | **624** | | 100% | **728** | | 100% | **832** | 100% | **936** | 100% | **1248** | 100% | **1664** | | | 100% |
|  | | Минимальная-Максимальная недельная нагрузка в академических часах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4,5-6 | | 6-8 | | | 6-8 | | | 10-14 | | | 10-14 | | | 10-14 | | 14-18 | | 14-18 | | 20-24 | | | | 24-32 | |
| Минимальная-Максимальная нагрузка в год в академических часах | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  |  | 234-312 | | 312-416 | | | 312-416 | | | 520-728 | | | 520-728 | | | 520-728 | | 728-936 | | 728-936 | | 1040-1248 | | | 1248-1664 | | |

Приложение 2

***ПЛАН АНТИДОПИНГОВЫХ МЕРОПРИЯТИЙ***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Спортсмены** | **Вид**  **программы** | **Тема** | **Ответственный за проведение мероприятия** | **Сроки**  **проведен**  **ия** | **Рекомендации по проведению мероприятия** |
|  |  |  |  |  | Пример программы мероприятия (приложение **№1**) |
|  | 1.Веселые  старты | «Честная  игра» | Тренер | 1-2 раза в  год | Обязательное составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео |
|  | 2.  Теоретическое  занятие | «Ценности  спорта.  Честная  игра» | **Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе** | 1 раз в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| **Этап**  **начальной**  **подготовки** | 3. Проверка  лекарственных  препаратов  (знакомство с  международным  стандартом  «Запрещенный  список») |  | Тренер | 1 раз в месяц | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:<http://list.rusada.ru/> (приложение **№2**). |
|  | 4.Антидопинговая викторина | «Играй  честно» | **Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе**  **РУСАДА** | По  назначен  ию | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
|  |  |  |  |  |
| 5. Онлайн обучение на сайте РУСАДА1 |  | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы  антидопингового образования. Ссылка на  образовательный курс:<https://newrusada.triago>[nal.net](https://newrusada.triagonal.net/) |
|  | 6.  Родительское  собрание | «Роль  родителей в процессе формирования антидопингов ой культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | Включить в повесткудня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памяткидля родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/> (приложение **№2**).  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения **№3** и **№4**). Обязательное предоставление краткого  описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото. |
|  | 7. Семинар для тренеров | «Виды нарушений антидопингов ых правил»,  «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопингов ой культуры» | **Ответственный**  **за**  **антидопинговое обеспечение в регионе**  **РУСАДА** | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| **Тренировочный этап** | 1.Веселые старты | «Честная игра» | **Тренер** | 1-2 раза в год | Пример программы мероприятия (приложение №1)  Обязательное предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео. |
| 2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА2 |  | **Спортсмен** | 1 раз в год | Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы  антидопингового образования. Ссылка на  образовательный курс: <https://newrusada.triago>[nal.net](https://newrusada.triagonal.net/) |
| 3.Антидопинговая викторина | «Играй  честно» | **Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе**  **РУСАДА** | По  назначен  ию | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе. |
| 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств | **Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе**  **РУСАДА** | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение |
| 5.Родительское  собрание | «Роль  родителей в процессе формирования антидопингово й культуры» | Тренер | 1-2 раза в год | Включить в повесткудня родительского собрания вопрос по антидопингу.  Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://list.rusada.ru/> (приложение **№2**).  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение **№5** и **№6**). Обязательное предоставление краткого  описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото |
| **Этап**  **совершенствов**  **ания**  **спортивного**  **мастерства,**  **Этап высшего**  **спортивного**  **мастерства** | 1.Онлайн обучение на сайте РУСАДА |  | Спортсмен | 1 раз в год | Прохождение онлайн- курса - это неотъемлемая часть системы  антидопингового образования. Ссылка на  образовательный курс:  <https://newrusada.triago>[nal.net](https://newrusada.triagonal.net/) |
| 2.Семинар | «Виды нарушений антидопингов ых правил»  «Процедура  допинг-  контроля»  «Подача запроса на ТИ»  «Система  АДАМС» | Ответственный  за  антидопингов ое обеспечениев регионе  РУСАДА | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов на постоянной основе необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

**Определения терминов**

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

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

**ВАДА -** Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** - любой период, который не является соревновательным.

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

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

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

**РУСАДА -** Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период -** период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

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

Приложение 3

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки**

**по виду спорта «бокс»\***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | |
| мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | |
| 7,1 | 7,3 |
| 1.2. | Смешанное предвижение на 1000 м | мин, с | не более | |
| 7,21 | 7,45 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 8 | 4 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +1 | +3 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 10,5 | 10,8 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 122 | 117 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 6,3 | 6,5 |
| 2.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 6,20 | 6,40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 10 | 5 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 2 | - |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 7 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +2 | +4 |
| 2.7 | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 9,7 | 10,1 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 142 | 130 |
| 2.9. | Метание мячавесом 150 г | м | не менее | не менее |
|  |  |  | 18 | 12 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет | | | | | |
| 3.1 | Бег на 60 м | с | не более | |
| 11,1 | 11,5 |
| 3.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | |
| 8,30 | 9,10 |
| 3.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 12 | 6 |
| 3.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 3 | - |
| 3.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | |
| - | 8 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +3 | +5 |
| 3.7 | Челночный бег 3x10 м | с | не более | |
| 9,2 | 9,6 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 147 | 132 |
| 3.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | |
| 23 | 15 |
| 1. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 4.1 | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двуся руками | м | не менее | |
| 7 | 6 |

\*- в соответствии с приказом Минспорта РФ № 134 от 13.02.2024

Приложение 4

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

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | | не более | |
| 10,2 | 10,7 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | | не более | |
| 7,55 | 8,15 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | |
| 18 | 9 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | | не менее | |
| 5 | - |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | | не менее | |
| +5 | +6 |
| 1.6. | Челночный бег 3x10 м | с | | не более | |
| 8,5 | 8,9 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | |
| 162 | 147 |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | | не менее | |
| 27 | 19 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет | | | | | | |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | | не более | |
| 9,1 | 10,2 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | | не более | |
| 9,27 | 11,27 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | |
| 25 | 11 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | | не менее | |
| 9 | 2 |
| 2.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | | не менее | |
| +6 | +8 |
| 2.6. | Челночный бег 3x10 м | с | | не более | |
| 7,7 | 8,7 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | |
| 193 | 162 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | | не менее | |
| 40 | 35 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 гр | м | | не менее | |
| 35 | 21 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | | не более | |
| 14,1 | 16,9 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | | не более | |
| - | 11,10 |
| 3,3 | Бег на 3000 м | мин, с | | не более |  |
| 14,1 | - |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | | не менее | |
| 32 | 12 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | | не менее | |
| 12 | 2 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | | не менее | |
| +6 | +8 |
| 3.7 | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | | не менее | |
| 190 | 160 |
| 3.8 | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | | не менее | |
| 41 | 37 |
| 3.9 | Кросс на 3 км  (бег по пересеченной местности) | мин, с | | не более | |
| - | 17.35 |
| 3.10 | Кросс на 5 км  (бег по пересеченной местности | мин, с | | не более | |
| 25,00 | - |
| 3.11 | Метание спортивного снаряда  весом 500 г | м | | не менее | |
| - | 17 |
| 3.12 | Метание спортивного снаряда  весом 700 г | м | | не менее | |
| 30 | - |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10x10 м  с высокого старта | с | | не более | |
| 27,0 | 28,0 |
| 4.2. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | | не менее | |
| 26 | 23 |
| 4.3. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | | не менее | |
| 244 | 240 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | | | |
| 5.1 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год) | | Не устанавливается | | |
| 5.2 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы) | | **спортивные** **разряды** «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», | | |
| 5.3 | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | | **спортивные разряды** «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» | | |

\*- в соответствии с приказом Минспорта РФ № 134 от 13.02.2024

Приложение 5

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| 8,1 | 9,5 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| 8.00 | 9,55 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 37 | 25 |
| 1.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 13 | 8 |
| 1.5. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +11 | +15 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 218 | 183 |
| 1.7. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 50 | 44 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 13,4 | 15,8 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| - | 9.50 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12.40 | - |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 42 | 30 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 15 | 8 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 230 | 185 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 50 | 44 |
| 2.9. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| - | 16.30 |
| 2.10. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 23.30 | - |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше | | | | |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 13,2 | 15,8 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| - | 10.50 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12.15 | - |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 45 | 35 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 15 | 8 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 3.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 233 | 190 |
| 3.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 50 | 44 |
| 3.9. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| - | 16,10 |
| 3.10. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 23.00 | - |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп | | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10x10 м с высокого старта | с | не более | |
| 25,0 | 25,5 |
| 4.2. | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| 10 | 7 |
| 4.3. | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| 10 | 7 |
| 4.4. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее | |
| 26 | 24 |
| 4.5. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее | |
| 303 | 297 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» | | | | |

\*- в соответствии с приказом Минспорта РФ № 134 от 13.02.2024

Приложение 6

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

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
| юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет | | | | |
| 1.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 13,2 | 156,4 |
| 1.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| - | 9,45 |
| 1.3 | Бег на 3000 м | мин, с | не более |  |
| 12.20 | - |
| 1.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 48 | 38 |
| 1.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 16 | 10 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 235 | 195 |
| 1.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 51 | 45 |
| 1.9 | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |  |
| - | 16,05 |
| 1.10 | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |  |
| 23.00 | - |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше | | | | |
| 2.1. | Бег на 100 м | с | не более | |
| 13,1 | 15,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более | |
| - | 9.40 |
| 2.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более | |
| 12.00 | - |
| 2.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | |
| 50 | 40 |
| 2.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | |
| 16 | 10 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | |
| +13 | +16 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | |
| 240 | 200 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | |
| 51 | 45 |
| 2.9. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| - | 16.00 |
| 2.10. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | |
| 22.50 | - |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки | | | | |
| 4.1. | Бег челночный 10x10 м с высокого старта | с | не более | |
| 24,0 | 25,0 |
| 4.2. | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| 10 | 7 |
| 4.3. | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение | количество раз | не менее | |
| 10 | 7 |
| 4.4. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее | |
| 32 | 30 |
| 4.5. | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее | |
| 321 | 315 |
| 5. Уровень спортивной квалификации | | | | |
| Спортивное звание « мастер спорта России» | | | | |

\*- в соответствии с приказом Минспорта РФ № 134 от 13.02.2024

Приложение 7

«Объем соревновательной деятельности»\*

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

\* - в соответствии с приказом Минспорта РФ № 134 от 13.02.2024

Приложение 8

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми   
для прохождения спортивной подготовки**

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|  | Брусья навесные на гимнастическую стенку | штук | 2 |
|  | Весы электронные (до 150 кг) | штук | 1 |
|  | Гантели переменной массы (до 20 кг) | комплект | 4 |
|  | Гири спортивные (16, 24, 32 кг) | комплект | 2 |
|  | Гонг боксерский электронный | штук | 1 |
|  | Гриф для штанги изогнутый | штук | 1 |
|  | Груша боксерская на резиновых растяжках | штук | 1 |
|  | Груша боксерская насыпная/набивная | штук | 3 |
|  | Груша боксерская пневматическая | штук | 3 |
|  | Зеркало настенное (1x2 м) | штук | 6 |
|  | Канат спортивный | штук | 2 |
|  | Лапы боксерские | пар | 3 |
|  | Лестница координационная (0,5x6 м) | штук | 2 |
|  | Мат гимнастический | штук | 4 |
|  | Мат-протектор настенный (2x1 м) | штук | 24 |
|  | Мешок боксерский (120 см) | штук | 3 |
|  | Мешок боксерский (140 см) | штук | 3 |
|  | Мешок боксерский (160 см) | штук | 3 |
|  | Мешок боксерский электронный | штук | 3 |
|  | Мяч баскетбольный | штук | 2 |
|  | Мяч волейбольный | штук | 2 |
|  | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг) | комплект | 3 |
|  | Мяч теннисный | штук | 15 |
|  | Мяч футбольный | штук | 2 |
|  | Насос универсальный с иглой | штук | 1 |
|  | Палка гимнастическая | штук | 10 |
|  | Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг) | штук | 10 |
|  | Перекладина навесная универсальная | штук | 2 |
|  | Платформа для груши пневматической | штук | 3 |
|  | Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной | комплект | 1 |
|  | Подвесная система для мешков боксерских | комплект | 1 |
|  | Подушка боксерская настенная | штук | 2 |
|  | Подушка боксерская настенная для апперкотов | штук | 2 |
|  | Полусфера гимнастическая | штук | 3 |
|  | Ринг боксерский | комплект | 1 |
|  | Секундомер механический | штук | 2 |
|  | Секундомер электронный | штук | 1 |
|  | Скакалка гимнастическая | штук | 15 |
|  | Скамейка гимнастическая | штук | 5 |
|  | Снаряд тренировочный «пунктбол» | штук | 3 |
|  | Стеллаж для хранения гантелей | штук | 1 |
|  | Стенка гимнастическая | штук | 6 |
|  | Стойка для штанги со скамейкой | комплект | 1 |
|  | Татами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм x 1 м x 1 м) | штук | 20 |
|  | Тумба для запрыгивания разновысокая | комплект | 1 |
|  | Урна-плевательница | штук | 2 |
|  | Часы информационные | штук | 1 |
|  | Штанга тренировочная наборная (100 кг) | комплект | 1 |
|  | Эспандер ленточный | штук | 10 |
|  | Эспандер ручной | штук | 10 |

Таблица № 2

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Спортивнаяэкипировка, передаваемая в индивидуальное пользование | | | | | | | | | | | |
| №  п/п | Наименование | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | | | |
| Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап  (этап спортивной специализации) | | Этап совершенство-вания спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1. | Бинт эластичный | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 2. | Обувь для бокса (боксерки) | пар | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 3. | Костюм спортивный тренировочный | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4. | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5. | Костюм спортивный парадный | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6. | Майка боксерская | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 7. | Носки утепленные | пар | на обучающегося | – | – | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8. | Обувь спортивная | пар | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 9. | Перчатки боксерские снарядные | пар | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 10. | Перчатки боксерские соревновательные | пар | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 11. | Перчатки боксерские тренировочные | пар | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 12. | Протектор зубной (капа) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13. | Протектор нагрудный (женский) | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14. | Протектор паховый | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15. | Трусы боксерские | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 16. | Футболка утепленная (толстовка) | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 17. | Халат | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 18. | Шлем боксерский | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19. | Юбка боксерская | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица №1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № 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 |