****

**Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки
по виду спорта «бокс»**

**ОГЛАВЛЕНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1 | **Общие положения** | 3 |
| 1 | Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» | 3 |
| 2 | Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 4 |
| II | **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** | 5 |
| 3 | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц. проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 6 |
| 4 | Объём дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 8 |
| 5 | Виды (формы) обучения, применяемые при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки | 9 |
| 6 | Годовой учебно-тренировочный план. - | 16 |
| 7 | Календарный план воспитательной работы | 20 |
| 8 | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним | 22 |
| 9 | Планы инструкторской и судейской практики | 26 |
| 10 | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств | 30 |
| III. | **Система контроля** | 34 |
| 11 | Требования к результатам прохождения программы на этапах спортивной подготовки | 34 |
|  | - на этапе начальной подготовки | 34 |
|  | - на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) | 35 |
| 12 | Оценка результатов освоения программы спортивной подготовки | 35 |
| 13 | Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку по годам и этапам спортивной подготовки | 36 |
| IV. | **Рабочая программа по виду спорта «бокс»** | 40 |
| 14 | Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки | 40 |
| 15 | Учебно-тематический план | 49 |
| V. | **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам** | 62 |
| 16 | Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» | 62 |
| VI. | **Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** | 66 |
| 17 | Материально-технические условия реализации программы | 66 |
| 18 | Кадровые условия реализации Программы | 69 |
| 19 | Информационно-методические условия реализации Программы | 70 |

1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки МБУ ДО «ДЮСШ» г.о.Шуя по виду спорта «БОКС» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта бокс с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России 22.11.2022г. № 1055 , (далее - ФССП), с учетом следующих нормативных актов:

* Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Федеральным законом от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Федеральным законом от 30.04. 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 10 августа 2023 г., Министерством спорта РФ 9 августа 2023 г., Федеральной службой по надзору в сфере образования и науки 9 августа 2023 г.);
* Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
* Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности но дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями):
* Приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);
* федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «волейбол», утверждённым приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1055 (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022 г., регистрационный № 71712);
* Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил и норм СП 2.4. 3648 - 20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»
* другими нормативно-правовыми актами в сфере физической культуры и спорта, образования в Российской Федерации;
* Уставом МБУ ДО «ДЮСШ»;
* иными документами.

Реализация Программы направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности,

- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта,

- физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья,

- выявление и отбор наиболее одарённых детей и подростков,

- создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд.

Программа определяет содержание следующих этапов спортивной подготовки:

1. этап начальной подготовки (далее - НП);
2. учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее - УТ).

**2.Цели образовательной программы.**

**Цели Программы:**

 **-** создание условий для построения единой системы многолетней спортивной подготовки боксеров;

- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;

- достижение спортивных результатов;

- совершенствование спортивного мастерства, посредством организации систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования на основе соблюдения в учебно-тренировочном процессе спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного, поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Бокс».

**Программа направлена на:**

* всестороннее воспитание и развитие личности;
* приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
* формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья;
* формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
* воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
* всестороннее гармоничное развитие и совершенствование физических качеств;
* привитие навыков здорового образа жизни;
* формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
* развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.
* совершенствование спортивного мастерства обучающихся.

Разработанная Программа является нормативным документом по планированию и организации учебн-тренировочного процесса. Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по боксу. Содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования. Программа разработана на основе принципов:

* Комплексности - предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую психологическую, методическую, соревновательную);
* Преемственности - определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки;
* Вариативности - предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующие разнообразие средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.
1. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

 *Краткая характеристика вида спорта «бокс»*

Вид спорта «бокс» (от [фр. b](https://ru.wikipedia.org/wiki/%C3%90%C2%A4%C3%91%E2%82%AC%C3%90%C2%B0%C3%90%C2%BD%C3%91%E2%80%A0%C3%91%C6%92%C3%90%C2%B7%C3%91%C2%81%C3%90%C2%BA%C3%90%C2%B8%C3%90%C2%B9_%C3%91%C2%8F%C3%90%C2%B7%C3%91%E2%80%B9%C3%90%C2%BA)oxe - «бокс» и boxeur - «боксер», которые происходят от [англ.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%C3%90%C2%90%C3%90%C2%BD%C3%90%C2%B3%C3%90) to box — «драться на ринге», «боксировать») - контактный вид [спорта,](https://ru.wikipedia.org/wiki/%C3%90%C2%A1%C3%90%C2%BF%C3%90%C2%BE%C3%91%E2%82%AC%C3%91%E2%80%9A) [единоборство,](https://ru.wikipedia.org/w/index.php?title=%c3%90%e2%80%a2%c3%90%c2%b4%c3%90%c2%b8%c3%90%c2%bd%c3%90%c2%be%c3%90%c2%b1%c3%90%c2%be%c3%91%e2%82%ac%c3%91%c2%81%c3%91%e2%80%9a%c3%90%c2%b2%c3%90%c2%be&action=edit&redlink=1) в котором спортсмены наносят друг другу [удары кулаками](https://ru.wikipedia.org/wiki/%C3%90%C2%A3%C3%90%C2%B4%C3%90%C2%B0%C3%91%E2%82%AC_%C3%90%C2%BA%C3%91%C6%92%C3%90) обычно в [специальных перчатках.](https://ru.wikipedia.org/wiki/%C3%90%E2%80%98%C3%90%C2%BE%C3%90%C2%BA%C3%91%C2%81%C3%91%E2%80%98%C3%91%E2%82%AC%C3%91%C2%81%C3%90%C2%BA%C3%90%C2%B8%C3%90%C2%B5_%C3%90%C2%BF%C3%90%C2%B5%C3%91%E2%82%AC%C3%91%E2%80%A1%C3%90%C2%B0%C3%91%E2%80%9A%C3%90%C2%BA%C3%90%C2%B8)

Бокс вид спорта, входящий в программу Олимпийских игр, включен под номером 0250001611Я во Всероссийский реестр видов спорта. В МБУ ДО «ДЮСШ» осуществляется подготовка по указанной спортивной дисциплине.

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «бокс», проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-­тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Учреждение организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа.

Тренировочный процесс планируется и ведется в соответствии с:

* годовым тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели исходя из астрономического часа (60 мин.), (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-­тренировочного процесса) и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки;
* календарём соревнований и в строгом соответствии с тренировочным периодом в цикле подготовки, рассчитанным на 52 недели, 46 недель непосредственно в условиях образовательного учреждения и 6 недель летнего периода самостоятельной подготовки по заданию тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

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

**Таблица № 1**

(в соответствии с приложением № 1

к ФССП)

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
| Для спортивной дисциплины «бокс» |
| Этап начальной подготовки | 2-3 | 9 | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-5 | 12 | 8 |

*Комплектование учебно-тренировочных групп*

В настоящей Программе комплектование учебно-тренировочных групп сформировано по этапам спортивной подготовки. Выделено два этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс» и составляет:

* на этапе начальной подготовки - 3 года;
* на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - 5 лет.

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

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься боксом. Эти обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения программы, успешно сдать контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе. Выполнение спортивного разряда не предусмотрено.

*На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются лица не моложе 12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы на данном этапе, успешно сдавшие контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе. Уровень спортивной квалификации в период обучения: до трех лет - 3,2,1 юношеские разряды; свыше трех лет - 3,2,1 спортивный разряд.

***Наполняемость групп, численный состав***

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса МБУ ДО «ДЮСШ» определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку.

Для планирования учебно-тренировочного процесса использует следующие виды планирования:

* перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;
* ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;
* ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

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

Так же МБУ ДО «ДЮСШ»:

- составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

- формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно- тренировочных мероприятиях (сборах) с учётом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами) об их проведении.

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

*-* объединяет (при необходимости) обучающихся одновременно с (из) разных учебно-­тренировочных групп при проведении учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих правил: непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения, обеспечение соблюдения требований техники безопасности;

- *максимальная наполняемость* учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

4.Объём Программы

1.Пpoцecc подготовки боксеров реализуется непрерывно в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, включающим общий объём нагрузки, которая распределяется на основании требований ФССП по виду спорта «бокс» и с учётом этапа и периода спортивной подготовки.

Данные объёма Программы представлены в таблице № 2 и рассчитываются в астрономических часах.

Таблица № 2

(в соответствии

с приложением № 2 к ФССП)

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

|  |  |
| --- | --- |
| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки |
| Этапначальной подготовки | Учебно - тренировочный этап(этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трехлет | Свышетрехлет |
| Для спортивной дисциплины «бокс» |
| Количество часов в неделю | 6 | 8 | 12 | 16 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624 | 832 | 1040-1248 | 1248-1664 |

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации

программы устанавливается в астрономических часах (60 минут), с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не должна превышать:

* на этапе начальной подготовки - двух часов;

 - на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов.

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

5.Виды (формы) обучения, применяемые при реализации
дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс»

* Практические групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия (в часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика);
	+ - 1. Теоретические занятия проводятся в виде бесед, лекций тренеров-преподавателей, врачей, в соответствии с содержанием тем в рамках Программы.
			2. Практические индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
* Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
* Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям **(Таблица №3);**
* Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях **(Таблица №4)**;
* Тренировочные занятия, проводимые в условиях физкультурно-спортивных лагерей в период школьных каникул;

***Иные виды (формы) обучения***

* Инструкторская и судейская практика;
* Медико-восстановительные мероприятия;
* Медико-биологические мероприятия;
* Тестирование и контроль;
* Самостоятельная подготовка.

***Практические групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия*** проводятся в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией МБУ ДО «ДЮСШ»;

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать программных нормативных требований на этапе спортивной подготовки.

***Индивидуальная спортивная подготовка***

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно­-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Индивидуальный план формируется тренером-преподавателем для каждого обучающегося с учетом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства и оформляется в документальном виде.

***Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям***

План формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов официальных физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации (Ростовской области), муниципальных образований в соответствии с положением (регламентом) об их проведении, **но не более:** 3-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе) в виде спорта «бокс».

При составлении плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

* уровень физкультурно-спортивной организации (школьный);
* городской уровень;
* окружной уровень;
* федеральный уровень;
* всероссийский уровень;
* международный уровень.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица № 3).

Тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом вида спорта «бокс» (дисциплины вида спорта «бокс», возрастных и гендерных особенностей спортсменов).

Иные виды (формы) обучения

Инструкторская и судейская практика:

Работа по приобретению инструкторских и судейских навыков проводится в группах учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации). Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания спортивных соревнований.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) основное внимание уделяется осваиванию знаний и умений:

- составление рабочих планов и выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки;

- составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки;

- проведение учебно­-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах;

- составление положения о соревнованиях;

- практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях;

- организация и судейство районных и городских соревнований.

Медико-восстановительные мероприятия:

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико- биологические мероприятия:

- углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в середине тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу;

- этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля состояния здоровья, динамики тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности;

- текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

***Применение восстановительных средств:***

Восстановительные мероприятия должны рассматриватьс*я* как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-био­логических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

1. естественные и гигиенические;
2. педагогические;
3. медико-биологические;
4. психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

***Тестирование и контроль:***

Тестирование двигательных возможностей спортсмена позволяет решать педагогические задачи по выявлению уровня развития его функциональных возможностей, физических способностей, технической и тактической подготовленности.

Тестирование также даёт возможность выполнять сравнительный анализ результатов (как отдельных спортсменов, так и целых групп обучающихся), на основании которого можно будет в дальнейшем:

- проводить объективный контроль учебно-тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности;

- составлять, либо корректировать индивидуальные и групповые планы подготовки спортсменов (микро, мезо и макроциклы).

***Тест*** - это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека.

Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест.

В качестве тестов следует использовать лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям и в соответствии с которыми должны быть:

- определена цель применения любого теста (или тестов);

- разработана стандартизированная методика измерения результатов в тестах и процедура тестирования;

- определена надёжность и информативность тестов;

- реализована возможность представления результатов тестов в соответствующей системе оценки.

***Контроль*** учебно-тренировочного процесса в различных периодах круглогодичного цикла проводится тренером-преподавателем постоянно.

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

***Самостоятельная подготовка***

Тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов, анкетирование, тестирование, изучение теоретического материала (правила вида спорта, инструкции по заполнению протокола). Занятия переносятся из очного формата, в условиях спортивной школы в формат с применением дистанционных технологий. Электронное обучение с применением дистанционных технологий осуществляется в период каникул, карантинных мероприятий, командирования тренеров - преподавателей (сборы, курсы, соревновании), отпуск. Для организации дистанционного обучения тренером-преподавателем создается медиатека видеороликов практических заданий, упражнений, изучения теоретического материала, контрольных заданий и отсылается в электронном виде обучающимся.

Таблица № 3

(в соответствии

с приложением № 3 к ФССП)

**Учебно-тренировочные мероприятия**

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

Объем соревновательной деятельности

*Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов.* Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в боксе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки обучающихся и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся.

Количество спортивных соревнований указывается в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, календарным планом спортивных мероприятий Ростовской области и календарным планом спортивных мероприятий организации.

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

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

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом спортивных мероприятий учреждения, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие боксера в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке боксера, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

* **Контрольные соревнования** - проводятся с целью контроля уровня подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. 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 уровня развития отдельных сторон подготовленности.
* **Отборочные соревнования**. По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных 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 основных соревнованиях.
* **Основные соревнования** - целью 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.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

Таблица № 4

(в соответствии

с приложением № 4 к ФССП)

**Объем соревновательной деятельности**

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

* соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта» Бокс»;
* наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
* участие в соревнованиях на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях;
* выполнение плана спортивной подготовки;
* прохождение предварительного соревновательного отбора;
* соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями

- на этапе начальной подготовки по спортивной дисциплине «бокс», не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие в спортивных соревнованиях обучающихся ***не достигших десятилетнего возраста.***

6.Годовой учебно-тренировочный план

В подготовке боксера принято различать следующие органические связанные между собой виды подготовки:

* физическую;
* техническую;
* тактическую;
* психологическую;
* интегральную;
* теоретическую.
* Каждый вид подготовки имеет как свои и локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки

*Общая физическая подготовка (ОФП) -* процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относится 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 избранном виде спорта. 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.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

*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 избранного вида спорта, 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.

*Интегральная подготовка -* для боксёра интегральная подготовка - это специальная работа с партнёром в тренировке или соревновательном бою. Другими

словами, интегральную подготовку именуют «соревновательной», где в качестве основного средства выступают соревновательные упражнения, выполняемые в условиях соревнований различного уровня. Лучше всего задачи интегральной подготовки решают вольные и спарринговые бои.

*Судейская практика -* привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «бокс», уметь организовать и провести соревнования.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

Таблица № 5

(в соответствии

с приложением № 5 к ФССП)

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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки  |
| Этап начальной подготовки  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)  | Этап совершенствования спортивного мастерства  | Этап высшего спортивного мастерства  |
| До года  | Свыше года  | До трех лет  | Свыше трех лет  |
| 1.  | Общая физическая подготовка (%) | 38-45 | 36-42 | 20-22  | 15-17  | 12-14  | 9-10  |
| 2.  | Специальная физическая подготовка (%) | 10-14 | 15-18  | 16-21  | 17-22  | 17-22  | 18-22  |
| 3.  | Участие в спортивных соревнованиях (%) | - | -  | 2-4  | 3-5  | 3-5  | 3-5  |
| 4.  | Техническая подготовка (%) | 22-30 | 32-35 | 35-41  | 33-40  | 31-39  | 30-38  |
| 5.  | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%) | 5-12 | 4-18 | 10-25 | 18-27 | 22-30 | 26-34 |
| 6.  | Инструкторская и судейская практика (%) | -  | -  | 1-3  | 2-4  | 2-4  | 2-4  |
| 7.  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)  | 1-3  | 1-3  | 2-4  | 2-4  | 4-6  | 8-10  |

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки 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.

Самостоятельная работа учащихся, контролируется тренером - преподавателем на основании ведения учащимися дневника самоконтроля, аудио - и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы). Во время обучения на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) учащиеся учатся самостоятельному ведению дневника: ведут учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях.

Со временем учащиеся самостоятельно подбирают основные упражнения и проводят разминку, занятия по физической подготовке, правильно демонстрируют и обучают основным техническим элементам и приемам, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

**Распределение в астрономических часах общего объёма спортивной подготовки по этапам, периодам и видам спортивной подготовки представлено в Таблице №6**

Годовой учебно-тренировочный план

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Виды подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы подготовки |
| Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Недельная нагрузка в часах |
| 6 | 8 | 12 | 16 | 24 | 32 |
| Количество занятий в неделю |
| 3 | 4 | 3-4 | 4-5 | 3-4 | 3-4 |
| Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |
| 2 ч | 2 ч | До 3 ч | До 3 ч | До 4-х часов | До 4-х часов |
| Наполняемость групп (человек) |
| 10 | 8 | 4 | 1 |
| **Минимальное и максимальное кол-во часов по разделам подготовки** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 112 | 150 | 139 | 120 | 149-175 | 149-166 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 47 | 62 | 110 | 133 | 212-274 | 299-366 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях |  |  | 16 | 28 | 37-62 | 49-83 |
| 4. | Техническая подготовка | 100 | 136 | 182 | 245 | 386-487 | 499-632 |
| 5. | Тактическая подготовка | 12 | 16 | 62 | 150 | 274-374 | 432-565 |
| 6. | Теоретическая и психологическая подготовка | 4 | 4 | 16 | 16 | 49-75 | 133-166 |
| 7. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3 | 4 | 6 | 8 | 49-75 | 133-166 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика |  |  | 7 | 18 | 24-50 | 33-66 |
| 9. | Медицинские, медико-­биологические и восстановительные мероприятия |  |  | 14 | 18 | 49-75 | 133-166 |
| 10. | Учебно-тренировочные сборы, работа по индивидуальным планам | 34 | 44 | 72 | 96 | 124-250 | 166-332 |
| **Общее количество часов в год** | **312** | **416** | **624** | **832** | **1248** | **1664** |

7.Календарный план воспитательной работы

**ЦЕЛЬ:** совершенствование воспитательной деятельности, способствующей развитию нравственной, физически здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению, расширению знаний в области физической культуры и спорта, адаптации в обществе.

ЗАДАЧИ:

1. Формировать гражданское самосознание, ответственность за судьбу Родины, потребность в здоровом образе жизни, активной жизненной позиции;
2. Развивать коммуникативную компетентность, способность к эффективному межличностному взаимодействию, совместной работе в коллективе и группе;
3. Расширять гуманистическое отношение к окружающему миру, приобщение к общечеловеческим ценностям, освоение, усвоение, присвоение этих ценностей;
4. Формировать направленность на сотрудничество с людьми, оказание помощи и поддержки окружающим, ответственности за общее дело и работу в коллективе.
5. Координировать деятельность и взаимодействие всех звеньев системы образования;
6. Совершенствовать коммуникативные умения педагогов, навыки работать в системе «тренер-преподаватель - обучающийся - родитель».
7. Повышать уровень профессиональной культуры и педагогического мастерства педагогов для сохранения стабильно положительных результатов в обучении и воспитании обучающихся;

Таблице № 7

Календарный план воспитательной работы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Время проведения |
| 1. | **Профориентационная деятельность** |  |
| 1.1. | Судейская практика | **Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:*** практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;
* приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;
* приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;
* формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.
 | В течение года |
| 1.2. | Инструкторская практика | **Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:*** освоение навыков организации и проведения учебно­-тренировочных занятий в качестве помощника тренера - преподавателя, инструктора;
* составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;
* формирование навыков наставничества;
* формирование сознательного отношения к учебно-­тренировочному и соревновательному процессам;
* формирование склонности к педагогической работе.
 | В течение года |
| 2. | **Здоровьесбережение** |  |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | **Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:**- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта; | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | **Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**:**-** формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета); | В течение года |
| 3. | **Патриотическое воспитание обучающихся** |
| 3.1. | Теоретическая подготовка: - воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, - гордости за свой край, свою Родину, - уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), - готовность к служению Отечеству, его защите на примере легендарных спортсменов в Российской Федерации и регионе, - культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях. | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:* физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;
* тематических физкультурно-спортивных праздниках, в том числе, организуемых организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.
 | В течение года |
| 4. | **Развитие творческого мышления** |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | **Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:*** формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;

- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения: правомерное поведение болельщиков, расширение общего кругозора юных спортсменов. | В течение года |

8.План мероприятий, направленных на предотвращение

допинга в спорте и борьбу с ним

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья 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 соответствующему виду спорта.

Допинг - запрещённые фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности для достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата.

Антидопинговая деятельность формируется в двух направлениях. Первое и наиболее значимое - первичная профилактика применения допинга в спорте среди спортсменов. Второе - это информационная работа с администрацией учреждения и тренерским составом.

Круглогодично тренерско-преподавательским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга, основной целью которой является предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку, предотвращение использования спортсменами запрещённых в спорте субстанций и методов.

В результате работы *в группах начальной подготовки* в этом направлении формируются:

* представление о допинге в спорте и самое важное о его последствиях для спортсменов, общества и спорта высших достижений;
* представление о законодательных и программно-нормативных документах по антидопинговой политике в спорте (российских и международных);
* четкие ценностные морально-этические ориентации к олимпийским идеалам и ценностям и резко негативное отношение к допингу в спорте.
* ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Антидопинговые мероприятия *на учебно-тренировочном этапе:*

* информирование спортсменов о запрещённых веществах;
* ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами;
* ознакомление с правами и обязанностями спортсмена;
* повышение осведомлённости спортсменов об опасности допинга для здоровья;
* ежегодное прохождение онлайн-курса с получением сертификата «Антидопинг» на официальном сайте РУСАДА.

Обучающиеся *всех этапов подготовки* знают следующие нормативные документы:

* Международный стандарт ВАДА по тестированию;
* Международный стандарт ВАДА «Запрещённый список»;
* Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая работа направлена на решение следующих задач:

* формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг, как

заведомо нечестный способ спортивной победы, будет неприемлем;

* опровержение стереотипного мнения о повсеместном 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 обучающимися тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств).

В отношении обучающихся действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого обучающихся является недопущение попадания запрещённой субстанции в его организм, а также неиспользование запрещённого метода.

Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок. 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, размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку.

Также, актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним составляется и утверждается приказом МБУ ДО «ДЮСШ» ежегодно и отражён в таблице № 7 к Программе.

**Таблица № 7**

План антидопинговых мероприятий

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Содержание мероприятия (темы) и его форма** | **Сроки проведения** | **Рекомендации по проведению мероприятий** |
| 1 | Утверждение ответственных лиц за профилактику и информирование неприменения допинга, запрещённых средств и методов среди спортсменов | январь | Приказ |
| 2 | Утверждение плана мероприятий по профилактике и информированию неиспользования допинга, средств и методов, запрещённых в спорте | февраль | Приказ |
| 3 | **Проведение работы с лицами, проходящими спортивную подготовку, и их родителями в зависимости от этапа подготовки**Прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно не ранее, чем с 7 лет.Для спортсменов 7-12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 года доступен онлайн-курс по ценностям чистого спорта |
| 3.1 | **Этап начальной подготовки** |
|  | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн -курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс.https.//newrusada.  |
|  | Теоретическое занятие: «Проверка лекарственных препаратов» (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список») | 1 раз в год | Научить обучающихся 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://1ist.rusada.ru/ |
|  | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.Использовать памятки для родителейНаучить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <http://1ist.rusada.ru/>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации |
|  | Семинары для тренеров на сайте РУСАДА: «Виды нарушений антидопинговых правил». «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 3.2 | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
|  | Онлайн-обучение на сайте РУСАДА | 1 раз в год | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: https: . newrusada, triagonal.net |
|  | Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей на сайте РУСАДА: «Виды нарушений антидопинговых правил». «Проверка лекарственных средств» | 1 -2 раза гол | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
|  | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 раз в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу.Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации. |
| 4 | **Проведение бесед со спортсменами всех этапов спортивной подготовки** |
| 4.1 | Что такое допинг. Исторический обзор проблемы допинга. | февраль | можно проводить в онлайн- формате, с показом презентации. |
| 4.2 | Последствия допинга для здоровья | март |
| 4.3 | Допинг и спортивная медицина | апрель |
| 4.4 | Запрещённые субстанции. Запрещённый список | май. |
| 4.5 | Ценности спорта. Честная игра | июнь |
| 4.6 | Организация антидопинговой работы. Процедура допинг-контроля | сентябрь |
| 4.7 | Наказание за нарушение антидопинговых правил | октябрь |
| 4.8 | Профилактика допинга. Недопинговые методы повышения спортивной работоспособности | ноябрь |
| 4.9 | Прохождение семинарского занятия для тренеров; «Вилы нарушений антидопинговых правил». «Роль тренера и родителей и процессе формирования антидопинговой культуры» | 1 -2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе |
| 5 | Мониторинг и анализ действующего законодательства | 1 раз в квартал |  |
| 6 | Прохождение образовательного антидопингового онлайн курса на сайте РУСАДА лицами, проходящими спортивную подготовку, членами сборных команд КК ответственными тренерами-преподавателями, инструкторами-методистами | январь | Прохождение онлайн курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования Ссылка на образовательный курс:https://newrusada.triagonal.net |
| 7 | Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения | 1 раз и квартал | Подготовка и размещение презентаций |
| 8 | Оформление информационного стенда по антидопингу в холлах учреждения | январь сентябрь | Подготовка и размещение наглядной информации по разделу «Антидопинг |
| 9 | Ознакомление обучающихся с общероссийскими антидопинговыми правилами с отметкой в журнале занятий | январь | В обязательном порядке |
| 10 | Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов | перед соревнованиями | В обязательном порядке |
| 11 | Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил | по факту |  |

Обучающиеся по Программе знакомятся под подпись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «бокс».

9.Планы инструкторской и судейской практики

Программа имеет целью подготовить не только боксеров высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила вида спорта «бокс», правила поведения на ринге и вне его, а также начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

В течение всего периода подготовки тренеру-преподавателю необходимо привлекать обучающихся к организации занятий и проведению соревнований.

Инструкторская и судейская практика приобретается на занятиях и вне их. Все обучающиеся осваивают навыки инструкторской работы и навыки судейства соревнований.

Данный раздел Программы представляет собой список тем, позволяющих ознакомить обучающихся:

* с основами организации и проведения учебно-тренировочных занятий;
* с формами проведения учебно-тренировочных занятий;
* с приёмами страховки и помощи при выполнении тех или иных упражнений;
* с основами организации и проведения официальных соревнований по боксу;
* с особенностями работы тренеров-преподавателей по боксу;
* с особенностями работы судей по боксу;
* с составлением комплексов упражнений по общей и специальной физической подготовке;
* с судейством на учебно-тренировочных спаррингах в своей группе (по упрощенным правилам);
* с составлением комплексов упражнений по технической и тактической подготовке своего и более младшего года обучающихся;
* с проведением соревнований по боксу;
* с выполнением обязанностей главного судьи, заместителя главного судьи, секретаря;
* с составлением календаря боев;
* участие в соревнованиях с использованием установок на бой, разборов проведённых боев;
* первоначальные знания по методике составления документации;
* с проведением анализа соревнований для объективного оценивания своих сильных и слабых сторон.

***По инструкторской работе обучающийся последовательно осваивает такие навыки и умения, как:***

* Построение группы и подача основных команд на месте и в движении.
* Проведение разминки в группе.
* Проведение учебно-тренировочного занятия под наблюдением тренера - преподавателя.

***По судейской практике каждый обучающийся осваивает следующие навыки и умения:***

* Составление положения о проведении соревнований по боксу.
* Знание правил проведения боев в боксе и умение заполнять протокол.
* Знание и умение выполнять обязанности судьи в ринге.
* Участие в судействе учебных боев.
* Проведение судейства учебных боев (самостоятельно).
* Участие в судействе официальных соревнований в роли судьи в ринге и в составе секретариата.
* Постоянное совершенствование судейской практики в качестве судьи в ринге и в составе секретариата.

Инструкторская и судейская практика вводится на учебно-тренировочном этапе, начиная с 1-го учебного тренировочного года и последующие годы подготовки, как часть учебно-тренировочного процесса.

Основные знания, умения и навыки по инструкторской и судейской практике приобретаются в процессе учебно-тренировочных занятий, соревновательной деятельности. Большое внимание уделяется анализу соревнований, спортсмены учатся объективно оценивать свои сильные и слабые стороны, сознательно относиться к рекомендациям тренера - преподавателя.

Привитие судейских навыков осуществляется путём изучения правил соревнований, привлечения обучающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей при проведении соревнований в своей и других группах. Обучающиеся могут принимать участие в судействе внутришкольных соревнований в роли судьи, старшего судьи, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.

Обучающиеся овладевают принятой в боксе терминологией и умеют проводить строевые и порядковые упражнения, владеют основными методами построения учебно-тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Выполняют обязанности дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и т.д.).

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья» (с 14 лет) и судьи 3 категории (с 16 лет).

Спортсмены могут претендовать на присвоение судейской категории только после прохождения судейского семинара и контрольного судейства.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получат на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Темы для инструкторской и судейской практики по этапам спортивной подготовки представлены в таблице № 8.

План инструкторской и судейской практики отражены в таблице № 9 к Программе.

**Таблица №8**

**Темы для инструкторской и судейской практики
по этапам спортивной подготовки**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Задачи** | **Виды практических заданий** | **Сроки проведения** |
|  | **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** |
| 1 | Освоение обязанностей судей при проведении спортивных мероприятий | Изучение этики поведения спортивных судей, овладение спортивной терминологией | В течение года согласно годовому учебно-тематическому плану |
| Изучение правил соревнований по избранному виду спорта |
| Изучение обязанностей и прав участников соревнований.Изучение общих обязанностей судей в главной судейской коллегии и других бригад спортивных судей |
| Знакомство и изучение с подготовкой и оформлением мест проведения соревнований |
| 2 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора | Составление комплексов упражнений для развития физических качеств | В течение года согласно годовому учебно­-тематическому плану |
| Подбор упражнений для совершенствования техники. |
| Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибок в технике выполнения отдельных элементов. |
| 3 | Освоение методики проведения учебно- тренировочных занятий по волейболу | Выполнение обязанностей тренера - преподавателя на занятиях. | В течение года согласно годовому учебно­-тематическому плану |
| Проведение подготовительной и заключительной части учебно-тренировочного занятия. |
| Подготовка мест занятий и инвентаря для проведения учебно-тренировочных занятий. |
| Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов бокса. |
| Разработка комплексов упражнений для развития основных физических качеств спортсменов. |
| Показ простых упражнений для совершенствования технической подготовки. |
| Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминки перед соревнованиями. |
| 4 | Судейство спортивно- массовых мероприятий и соревнований | Выполнение обязанностей спортивных судей на различных позициях. | В течение года согласно годовому учебно­-тематическому плану |
| Оказание помощи в оформлении мест проведения спортивно - массовых мероприятий и соревнований. |

**Таблица №9**

**План инструкторской и судейской практики**

|  |  |
| --- | --- |
| Мероприятия | Месяцы |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| Учебно-тренировочный этап |
| Проведение части занятия: разминки, основной части, заключительной части, исправление ошибок у других обучающихся | **+** | **+** |  |  |  |  | **+** | **+** |  |  |  |  |
| Помощь тренеру-преподавателю в проведении учебно-тренировочного занятии |  |  | **+** | **+** |  | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Составление плана (конспекта) учебно-тренировочного занятия | **+** | **+** | **+** |  | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Участие в составлении календаря соревнований |  |  | **+** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Участие в составлении положения соревнований |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |
| Изучение правил соревнований по волейболу |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |  |  |  |  |
| Участие в судействе соревнований |  |  |  |  |  |  |  | **+** | **+** | **+** |  |  |

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

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

Восстановительные мероприятия должны рассматриватьс*я* как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-био­логических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

***Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:***

* естественные и гигиенические;
* педагогические;
* медико-биологические;
* психологические.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств.

***Восстановительные процессы подразделяются на:***

* текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;

- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузки;

* стресс - восстановление - восстановление перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от боев день; после микроцикла соревнований; перманентно.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

*Психологические средства восстановления*

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в спортивной борьбе.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения, благоприятный психологический фон, снижающий психическое утомление, психорегулирующая тренировка, упражнения для мышечного расслабления, отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировки, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использование факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют психорегулирующие мероприятия до соревнований и после них: чтение книг, просмотр фильмов, посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимо проводить физическую и психологическую разгрузку, подготовку организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактику перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств при подготовке.

*Педагогические средства восстановления включают:*

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям;

- рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро и макроциклов;

- волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание;

- широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому;

- введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природе. Сюда же входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

- правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом и восстановления: полноценная разминка и заключительная часть занятия, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и

тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

*Медико-биологические средства восстановления включают:* сбалансированное питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно - гигиеническим требованиям.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах.

Рациональное питание одно из средств восстановления работоспособности. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке (таблица №10).

Таблица №10

|  |  |
| --- | --- |
| Время, ч | Продукты |
| 1 -2 | Вода, чай, кофе, какао, молоко, бульон, яйца в смятку, каши (рисовая, гречневая, овсяная), рыба речная отварная. |
| 2-3 | Кофе и какао с молоком, сливками, яйца вкрутую, яичница, омлет, рыба морская отварная, картофель отварной, телятина отварная, хлеб пшеничный. |
| 3-4 | Отварная курица, отварная говядина, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, огурцы, картофель жареный, колбаса вареная, окорок. |
| 4-5 | Жареное мясо, птица, тушеные фасоль, бобы, горох, сельдь. |
| 6-7 | Шпик, грибы. |

*Физиотерапевтические средства восстановления* включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-свето-баропроцедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных, процессов в сердечнососудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

*Естественные и гигиенические средства восстановления*

Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях.

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня: труда, учебных занятий, отдыха.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.
4. Гигиенические требования к местам занятий, помещениям отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность).

*Режим дня* следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

*Организация питания.*

Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

*Использование естественных факторов природы.*

Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах – факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

1. Система контроля
2. Требования к результатам прохождения дополнительной
образовательной программы на этапах подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки:

11. 1. *На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

* получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;
* формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бокс»;
* овладение основами техники вида спорта «бокс»;
* повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

- укрепление здоровья;

* усвоение основы безопасного поведения при занятиях спортом:
* получение общих знаний об антидопинговых правилах;
* соблюдение антидопинговых правил;

- ежегодное выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки.

11.2. *На учебно-тренировочном этапе:*

* формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бокс»;
* формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;
* участие в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
* укрепление здоровья:
* повышение уровня физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности:

- изучение правил безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешное применение их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

* соблюдение режима учебно-тренировочных занятий;
* изучение основных методов саморегуляции и самоконтроля;
* овладение общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
* изучение антидопинговых правил;
* соблюдение и не нарушение антидопинговых правил;
* ежегодно выполнение контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки;
* участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;
* достижение уровня спортивной квалификации (спортивный разряд).
1. Оценка результатов освоения Программы спортивной подготовки

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО «ДЮСШ», на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, а также с учётом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

*Промежуточная аттестация* проводится с целью отслеживания уровня подготовленности спортсменов, достижения ими установленных требований к результатам освоения обучающимися программы по итогам периода обучения посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки и контроля над эффективностью тренировочного процесса, а также для проверки результатов освоения нормативных требований в соответствии с Программой и результатов выступления обучающихся на официальных спортивных пецииванииях.

Данный вид аттестации осуществляется МБУ ДО «ДЮСШ» не реже одного раза в год, по окончании каждого учебно- тренировочного года.

Сроки прохождения промежуточной аттестации устанавливаются для каждой группы обучающихся согласно графику проведения промежуточной аттестации, утверждённого приказом директора учреждения.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению МБУ ДО «ДЮСШ» в случае невозможности её проведения для обучающегося по причине его болезни, травмы (временной нетрудоспособности).

На основании результатов промежуточной аттестации, осуществляется перевод обучающихся на следующий этап (год) подготовки.

В случае если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки.

*Итоговая аттестация* – представляет собой форму оценки степени и уровня освоения обучающимися образовательной программы и проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. по окончании прохождения учебно-тренировочного этапа 5-го года обучения.

Итоговая аттестация проводится на основе принципов объективности и независимости оценки качества подготовки обучающихся и является обязательной.

Форма проведения аттестации определяется МБУ ДО «ДЮСШ» самостоятельно и проводится в соответствии с Положением о проведении аттестации, утвержденным приказом директора.

Нормативы, обязательные для выполнения при зачислении (переводе) на соответствующий этап спортивной подготовки, содержат минимальные требования по общей физической и специальной физической подготовке.

В целях выполнения требований, предъявляемых к уровню физических (двигательных) качеств у обучающихся, которые включают в себя сдачу нормативов по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления (перевода) на соответствующие годы этапов спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

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

*Контрольные нормативы –* это приёмные нормативы для зачисления в МБУ ДО «ДЮСШ», а также текущий 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 учётом 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 (согласно периоду обучения спортивной подготовки или году спортивной подготовки), с учётом уровня спортивной квалификации обучающегося.

Нормативные требования контрольно-переводных упражнений по видам подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки представлены в таблицах №№ 11-12.

Таблица № 11

(в соответствии

с приложением № 6 к ФССП)

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

**по виду спорта «бокс»**

Таблица № 1

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | Норматив свыше года обучения |
| мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | не более |
| 6,2 | 6,4 | – | – |
| 1.2. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | не более |
| 6.10 | 6.30 | 5.50 | 6.20 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +2  | +3 | +3 | +4 |
| 1.5. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более |
| 9,6 | 9,9 | 9,0 | 10,4 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.7. | Метание мячавесом 150 г  | м | не менее | не менее |
| 19 | 13 | 24 | 16 |
| 2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более | не более |
| 10,9 | 11,3 | 10,4 | 10,9 |
| 2.2. | Бег на 1500 м | с, мин | не более | не более |
| 8.20 | 8.55 | 8.05 | 8.29 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | не менее |
| 13 | 7 | 18 | 9 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине  | количество раз | не менее | не менее |
| 3 | - | 4 | - |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см  | количество раз | не менее | не менее |
| - | 9 | - | 11 |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | не менее |
| +3 | +4 | +5 | +6 |
| 2.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более | не более |
| 9,0 | 10,4 | 8,7 | 9,1 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | не менее |
| 150 | 135 | 160 | 145 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | не менее |
| 24 | 16 | 26 | 18 |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп |
| 3.1. | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее | не менее |
| - | - | 7 | 6 |

Таблица № 12

(в соответствии

с приложением № 7 к ФССП)

**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»**

Таблица № 1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив |
| юноши | девушки |
| Для спортивной дисциплины «бокс» |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 1500 м | мин, с | не более |
| 8.05 | 8.29 |
| 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 |
| 4 | - |
| 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 |
| 9,0 | 10,4 |
| 1.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 150 | 135 |
| 1.8. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 24 | 16 |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет |
| 2.1. | Бег на 60 м | с | не более |
| 9,2 | 10,4 |
| 2.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| 9.40 | 11.40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 24 | 10 |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 8 | 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 |
| 7,8 | 8,8 |
| 2.7. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 190 | 160 |
| 2.8. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 39 | 34 |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее |
| 34 | 21 |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет |
| 3.1. | Бег на 100 м | с | не более |
| 14,3 | 17,2 |
| 3.2. | Бег на 2000 м | мин, с | не более |
| – | 11.20 |
| 3.3. | Бег на 3000 м | мин, с | не более |
| 14.30 | – |
| 3.4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее |
| 31 | 11 |
| 3.5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее |
| 11 | 2 |
| 3.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее |
| +8 | +9 |
| 3.7. | Челночный бег 3x10 м | с | не более |
| 7,6 | 8,7 |
| 3.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее |
| 210 | 170 |
| 3.9. | Поднимание туловища из положения лежана спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |
| 40 | 36 |
| 3.10. | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| – | 18.00 |
| 3.11. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более |
| 25.30 | – |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 500 г | м | не менее |
| – | 16 |
| 3.13. | Метание спортивного снаряда весом 700 г | м | не менее |
| 29 | – |
| 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 (до трех лет) | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

1. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

Рабочая программа – нормативный документ, определяющий организацию образовательного процесса в МБУ ДО «ДЮСШ» по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Рабочая программа – это индивидуальный инструмент тренера – преподавателя, в которой он определяет наиболее оптимальные и эффективные для определённой группы обучающихся, формы, методы и приёмы организации учебно-тренировочного процесса, с целью получения результатов обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Рабочая программа как компонент Программы МБУ ДО «ДЮСШ» является средством фиксации содержания образования, планируемых результатов, системы оценок на уровне спортивной подготовки, предусмотренных учебным планом, с учётом преемственности на спортивных этапах.

Рабочая программа разрабатывается по каждому спортивному этапу группой тренеров-преподавателей или тренером-преподавателем индивидуально в соответствии с реализуемой Программой.

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

В данном разделе программы приводится перечень основных средств и методов общей специальной физической и технико-тактической подготовки.

Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки юных спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для спортсменов этапов начальной подготовки и тренировочного этапа рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности:

- тренировочные задания для проведения разминки;

- блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических пчеств, так и комплекса качеств;

- обучение технике выполнения физических упражнений.

При составлении блоков тренировочных заданий для занимающихся этапа начальной подготовки следует широко использовать подвижные игры, круговую тренировку, эстафеты.

При составлении программного материала для спортсменов тренировочного этапа и этапа совершенствования спортивного мастерства можно включать рекомендуемые специалистами и тренерами недельные; микроциклы, разработанные для различных годов обучения, периодов и этапов годичного цикла. На этапе спортивного совершенствования при выборе недельных микроциклов следует учитывать пецивидуальные особенности юного спортсмена.

Разработанный типовой план включает содержание программы и методические рекомендации по написанию ее разделов.

**Теоретическая часть**

**Теоретические основы физической культуры и спорта**

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценить социальную значимость спорта, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнению заданий тренера, точнее оценить свои собственные ощущения и восприятия и тем самым обеспечит более полное использование имеющихся возможностей и успешный поиск скрытых резервов.

Теоретическая подготовка проводится в форме теоретических занятий, но непосредственно в спортивной тренировке она органически связана с физической, технической, тактической, моральной и волевой, как элемент практических занятий.

Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: выработать у учащихся умение использовать полученные знания на практике в условиях тренировочных занятий и соревнований. Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кино и видеофильмов, с использованием наглядных пособий, а также путём самообразования – изучения по заданию тренера специальной литературы (с учетом возраста и подготовленности спортсменов). Формы теоретической подготовки и степень сложности изучаемого материала должны соответствовать подготовленности спортсменов.

*Бокс в системе Физического воспитания*

Характеристика бокса. Оздоровительное, прикладное и воспитательное значение бокса. Краткий обзор истории развития бокса в России. Достижения российских спортсменов на международных соревнованиях. Состояние бокса в России и пути его дальнейшего развития. Структура организационно-методического руководства боксом. Роль спортивных школ в развитии бокса в России.

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние пецических упражнений на организм занимающихся*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий боксом.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

*Гигиена, закаливание, режим и питание*

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно­гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

*Общая физическая подготовка боксёров*

Направленность физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Взаимосвязь общей физической подготовки с контрольными нормативами. Характеристика требований к развитию двигательных качеств: скорости, силы, пецииальной выносливости, ловкости и координации движений.

Учёт средств и методы оценки состояния и динамики развития общей физической подготовленности различных групп боксёров.

**Национальный и региональный компонент.**

*Физическая культура и спорт в России*

Физическая культура – составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства.

ДЮСШ как организатор физической культуры и спорта среди молодёжи. Оздоровительное и прикладное значение физической культуры и спорта (бокса).

Особенность развития видов спорта в Ростовской области, России Международные связи спортивных организаций в России. Достижения Российских спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства по олимпийским видам спорта.

Спортивная гордость Ростовской области и города Донецка. Донские спортивные традиции.

*Олимпийское движение: принципы, традиции, правила.*

Античные Олимпийские игры. История возрождения Олимпийских игр. МОК, НОК, федерации по видам спорта – история создания. Олимпийская символика. Достижения российских боксёров на Олимпийских играх. Олимпийские виды спорта.

Соревнование – понятие, виды соревнований. Командные, лично-командные, личные соревнования. Система и календарь спортивных соревнований. Формы проведения спортивных соревнований. Организация соревнований (обязанности участников соревнований, тренеров-представителей команд).

Таблица №13

Годовой учебно-тематический план по теоретической подготовке

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Этап спортивной подготовки  | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (мин) Сроки проведения | Краткое содержание |
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки:** - **240 мин (4 ч)** |
| История возникновения вида спорта и его развитие | 20 мин, сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | 20 мин, сентябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | 20 мин, сентябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| Закаливание организма | 20 мин, декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | 20 мин, декабрь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| Режим дня и питание обучающихся | 20 мин, декабрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | 60 мин, март | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | 30 мин, июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | 30 мин, июнь | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |
| **Итого в год** | **4 часа** |  |
| Этап учебно-тренировочный (этап спортивной специализации) | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 120 мин Сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт - явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| История возникновения олимпийского движения | 60мин октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| Режим дня и питание обучающихся. Основы спортивного питания ... | 60 мин ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| Физиологические основы физической культуры | 60 мин декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | 120 мин Январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| Теоретические основы технической и тактической подготовки. Основы техники вида спорта. | 120 мин Февраль | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| Психологическая подготовка | 120 мин Март | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | 120 минАпрель | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| Правила вида спорта | 120 мин Май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| Национальный и региональный компонент. | 60 мин Июнь | Особенность развития видов спорта в Ивановской области и России. Международные связи спортивных организаций в России. Достижения Российских спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства по олимпийским видамспорта.  |
| **Итого в год** | **16 часов** |  |

**Программный материал для групп начальной подготовки**

1. Общая физическая подготовка:
* прыжки, бег и метания;
* строевые упражнения на месте, в движении, в перестроении;
* прикладные упражнения;
* упражнения с теннисным мячом (метания теннисного мяча, ловля мяча при бросках в парах);
* упражнения с набивным мячом (вес мяча от 1 до 3 кг);
* упражнения с отягощениями (лёгкие гантели 0,5 кг -1 кг, блины от штанги, вес которых не более 5 кг);
* упражнения на гимнастических снарядах (турник);
* упражнения для укрепления шеи, кистей, спины, пресса;
* упражнения в самостраховке и страховке партнера;
* футбол, баскетбол и т.д.;
* подвижные игры, развивающие игры и эстафеты;
* лыжный спорт.
1. Специальная физическая подготовка:
* базовые стойки боксёра;
* из базовых стоек выполнение движений защиты и атаки;
* боевая стойка боксёра;
* передвижение в базовых стойках;
* в передвижении выполнение базовой программной техники;
* боевые дистанции (дальняя, средняя, ближняя);
* удары на месте;
* удары в движении;
* приемы защиты на месте;
* приемы защиты в движении;
1. **Техническая подготовка:**
* обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях, удар коленом на средней и ближней дистанции на месте и в перемещениях, боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, ударов коленом на месте и в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита блоками и перемещениями;
* обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита, бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях;
* обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях ударов руками в сочетании, защита на месте от ударов руками, защита в движении вперёд, назад, в сторону.

**Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) -1,2,3 годов обучения**

1. Общая физическая подготовка:
* строевые упражнения, построения, перемещения;
* общеразвивающие упражнения для развития гибкости;
* упражнения на равновесие и точность движений;
* упражнения со скакалками для развития прыгучести стопы;
* упражнения с гимнастической палкой, для развития подвижности плечевого пояса;
* упражнения на формирование правильной осанки;
* лазание, перелазание, переползание;
* упражнения на гимнастической стенке;
* упражнения с отягощениями;
* упражнения с сопротивлением;
* упражнения с грузом;
* метания набивного мяча, теннисного мячика;
* упражнения для укрепления положения "моста";
* упражнения на скорость;
* упражнения на общую выносливость;
* легкоатлетические упражнения;
* спортивные и подвижные игры.
1. Специальная физическая подготовка:
* изучение и совершенствование стоек боксера;
* имитации ударов и защитных действий из стойки на месте;
* перемещения в стойках с выполнением ударов и защитных действий;
* боевая стойка;
* передвижение с выполнением программной техники;
* боевые дистанции, изменение дистанций по заданию тренера;
* удары и простые атаки;
* двойные удары на месте (рука);
* двойные удары в движении (рука);
* защитные действия и простые атаки, контратаки;
* защитные действия с изменением дистанций;
* контрудары, контратаки.
1. Техническая подготовка:
* обучение и совершенствование техники и тактики передвижения в стойках, прямых ударов на дальней и средней дистанциях: боковых ударов и ударов снизу, на средней, ближней дистанциях, в передвижении, бой с тенью, формальные упражнения, в парах, на снарядах, защита;
* обучение и совершенствование техники и тактики от атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и снизу ударов на средней и ближней дистанциях и защита, бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном, вольном боях;
* обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых, в сочетании с боковыми, с ударами снизу на дальней, средней и ближней дистанциях, ударов сочетании с ударами рук, ударов руками защита на месте от ударов руками, защита в движении вперёд, назад, в сторону.
1. Инструкторская и судейская практика:
* **основные методические принципы организации** и проведения тренировочных занятий (проведение подготовительной части тренировки; организация утренней зарядки, самостоятельного занятия);
* правила соревнований, спортивная терминология (судейская терминология, жесты, определение победителей).
1. **Участие в соревнованиях.** Принять участие в четырех контрольных соревнованиях, в одних отборочных соревнованиях, в одних основных соревнованиях календарного плана спортивной школы.
2. **Восстановительные мероприятия** (баня, массаж, сбалансированное питание, прием витаминных комплексов, психологические средства восстановления).

**Программный материал для групп учебно-тренировочного этапа (спортивной специализации) - 4, 5 годов обучения**

**1.Общая физическая подготовка:**

* строевые упражнения на месте, в движении;
* ходьба, специальная ходьба;
* бег, кроссовый бег, ускорения, бег по песку, бег под гору и гору;
* прыжки с места, с разбега, в длину, в высоту, прыжки с преодолением препятствий;
* метание теннисного мяча, камней, гранаты, диска, набивных мячей;
* упражнения с теннисным мячом, с набивным мячом;
* упражнения с отягощениями;
* упражнения на гимнастических снарядах (канат, перекладина, брусья);
* акробатические упражнения (кувырки, перевороты, стойка на голове);
* подвижные и спортивные игры (игры с мячом, с переноской предметов, с метаниями, лазанием, бегом, прыжками);
* упражнения в самостраховке и страховке партнера;
* эстафеты, комбинированные эстафеты;
* футбол;
* баскетбол;
* волейбол;
* настольный теннис.

**2.Специальная физическая подготовка**

* специальные упражнения для развития силовой выносливости (упражнения с отягощениями, с преодолением собственного веса, упражнения с набивным мячом, с гантелями, гирями, штангой, на мешке);
* специальные упражнения для развития быстроты, скорости, ловкости (бег с ускорениями, спортивные игры, эстафеты, упражнения с отягощениями);
* специальные упражнения для развития общей выносливости (длительный бег, бег по пересеченной местности, бег в гору, спортивные игры, плавание);
* специальные упражнения для развития специальной ударной выносливости (упражнения на боксерском мешке, тренировка на лапах, со скакалкой, тренировка на дорогах);
* специальные имитационные упражнения в строю (бой с тенью, с партнером для развития координации, ловкости, чувства дистанции);
* специальные упражнения для развития точности движений: боевая стойка боксера, передвижения (техника передвижения шагами вперед, назад, в сторону, по кругу, влево, вправо) боевые дистанции (средняя, дальняя дистанции).
* техники ударов, защит, контрударов.
* двойные удары (прямой левый, прямой правый, рука);
* удары снизу по корпусу и простые атаки из двух, трёх ударов;
* боковые и круговые удары, простые атаки и контратаки, защитные действия при перемещениях вперёд, сторону, назад;
* защитные действия в усложнённых условиях, контрудары, контратаки.
1. Техническая подготовка:
* обучение и совершенствование техники и тактики передвижения, прямых ударов на дальней, средней дистанциях (боковых ударов и ударов снизу, на средней и ближней дистанциях, бой с тенью, в парах, на снарядах, защита);
* обучение и совершенствование техники и тактики атакующих и контратакующих приемов, ударов на дальней, средней дистанциях, боковых и ударов снизу на средней, ближней дистанциях, защита, бой с тенью, в парах, на снарядах, в условном и вольном боях;
* обучение и совершенствование техники и тактики атакующих, контратакующих прямых в сочетании с боковыми, с ударами снизу, на дальней, средней и ближней дистанциях, защита от ударов ногами в верхний уровень.
* проведение пяти, семи 2-х минутных схваток с партнером легче на 5 кг, одинакового веса и тяжелее на 9 кг.
1. Инструкторская и судейская практика:
* основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий (проведение подготовительной и основной части тренировки; организация утренней зарядки, самостоятельного занятия);
* правила соревнований, спортивная терминология (судейская терминология, жесты, определение победителей);
* анализ действий спортсменов в соревновательной практике;
* судейство соревнований в качестве бокового судьи, рефери, судьи при участниках, хронометриста.
1. Участие в соревнованиях.

Принять участие в пяти контрольных соревнованиях, в двух отборочных соревнованиях, в двух основных соревнованиях календарного плана спортивной школы.

1. **Восстановительные мероприятия** (баня, массаж, сбалансированное питание, прием витаминных комплексов, психологические средства восстановления).
2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по виду спорта «волейбол» составлен по этапам спортивной подготовки, включает темы по теоретической подготовке и представлен в таблицах № 14-17 к Программе.

Примерные годовые планы-графики распределения

тренировочной нагрузки

Этапы начальной подготовки

Таблица №14

Этап начальной подготовки группы 1-го года обучения (6 часов в неделю)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды подготовки и иные мероприятия** | **Месяцы** | **кол-во часов** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 11 | 11 | 10 | 10 | 10 | 11 | 12 | 10 | 11 | 10 | 1 | 5 | **112** |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 4 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 5 | 4 | 5 | 5 | - | - | **47** |
| 3. | Техническая подготовка | 9 | 9 | 9 |  9 | 9 | 8 | 9 | 9 | 9 | 9 | 5 | 6 | **100** |
| 4. | Тактическая подготовка | - | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | - | **12** |
| 6. | Теоретическая и психологическая подготовка | 1 | - | - |  1 | - | - | 1 | - | - | 1 | - | - | **4** |
| 5. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1 | - | - | - | - | - | - | - | 2 | - | - | - | **3** |
| 6. | Учебно-тренировочные сборы, работа по индивидуальным планам | - | - | - | - | - | - | - | - | - | - | 19 | 15 | **34** |
| *Всего за месяц:* | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 24 | 28 | 24 | 28 | 26 | 26 | 26 | **312** |
| Всего за год: | **312** |

Таблица №15

Этап начальной подготовки группы 2, 3 года обучения (8 часов неделю)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды подготовки и иные мероприятия** | **Месяцы** | **кол- во** **часов** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 15 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 14 | 13 | 13 | 13 | 2 | 15 | **150** |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 4 | 5 | 6 | 6 | 8 | 6 | 7 | 9 | 6 | 3 |  | 2 | **62** |
| 3. | Техническая подготовка | 13 | 15 | 13 | 14 | 10 | 13 | 12 | 11 | 14 | 16 |  | 5 | **136** |
| 4. | Тактическая подготовка | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 2 | 2 | 1 | 1 | 1 |  |  | **16** |
| 6. | Теоретическая и психологическая подготовка | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | 1 |  |  | **4** |
| 5. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 2 |  |  |  |  |  |  |  | 2 |  |  |  | **4** |
| 6. | Учебно-тренировочные сборы, работа по индивидуальным планам |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 32 | 12 | **44** |
| *Всего за месяц:* | 36 | 34 | 34 | 36 | 34 | 34 | 36 | 34 | 36 | 34 | 34 | 34 | **416** |
| Всего за год: | **416** |

Таблица №16

Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации)

группы 1, 2, 3 года обучения (12 часов в неделю)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды подготовки и иные мероприятия** | **Месяцы** | **Кол - во** **часов** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 12 | 12 | 13 | 12 | 12 | 12 | 13 | 12 | 10 | 15 |  | 16 | **139** |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 8 | 11 |  |  | **110** |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях |  | 2 | 2 | 2 | 4 | 2 |  |  | 4 |  |  |  | **16** |
| 4. | Техническая подготовка | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |  | 2 | **182** |
| 5. | Тактическая подготовка | 7 | 6 | 7 | 5 | 5 | 5 | 8 | 8 | 4 | 3 |  | 5 | **62** |
| 6. | Теоретическая и психологическая подготовка | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | 1 |  |  | **16** |
| 7. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 3 |  |  |  |  |  |  |  | 3 |  |  |  | **6** |
| 8 | Инструкторская и судейская практика |  |  | 2 | 2 |  |  | 2 |  | 1 | 2 |  |  | **7** |
| 9 | Медицинские, медико­-биологические и восстановительные мероприятия |  | 2 | 2 | 2 |  | 2 |  | 2 | 2 | 2 | 2 |  | **14** |
| 10 | Учебно-тренировочные сборы, работа по индивидуальным планам |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | 46 | 26 | **72** |
| *Всего за месяц:* | 53 | 52 | 53 | 53 | 52 | 52 | 53 | 53 | 52 | 52 | 48 | 52 | **624** |
| Всего за год: | **624** |

Таблица №17

Этап учебно-тренировочный (спортивной специализации)

группы 4, 5 года обучения (16 часов в неделю)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Виды подготовки и иные мероприятия** | **Месяцы** | **кол- во** **часов** |
| **IX** | **X** | **XI** | **XII** | **I** | **II** | **III** | **IV** | **V** | **VI** | **VII** | **VIII** |
| 1. | Общая физическая подготовка | 10 | 10 | 10 | 10 | 11 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 9 | 120 |
| 2. | Специальная физическая подготовка | 11 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 | 13 | 11 | 11 | 11 | 10 | 10 | 133 |
| 3. | Участие в спортивных соревнованиях | - | - | 6 | - | 4 | 6 | - | - | 12 | - | - | - | 28 |
| 4. | Техническая подготовка | 25 | 24 | 23 | 24 | 32 | 24 | 23 | 24 | 23 | 23 | - | - | 245 |
| 5. | Тактическая подготовка | 18 | 18 | 13 | 19 | 6 | 15 | 22 | 16 | 5 | 18 | - | - | 150 |
| 6. | Теоретическая и психологическая подготовка | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | - | - | 16 |
| 7. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 4 | - | - | - | - | - | - | - | 4 | - | - | - | 16 |
| 8. | Инструкторская и судейская практика | - | 4 | 2 | 2 | - | 2 | - | 4 | - | 4 | - | - | 18 |
| 9. | Медицинские, медико-­биологические и восстановительные мероприятия | - | - | 2 | 2 | 2 | - | 2 | 2 | 2 | 2 | 4 | - | 18 |
| 10. | Учебно-тренировочные сборы, работа по индивидуальным планам | - | - | - | - | - | - |  | - | - | - | 45 | 51 | 96 |
|  | *Всего за месяц:* | 68 | 70 | 69 | 70 | 68 | 70 | 70 | 69 | 69 | 70 | 69 | 70 |  832 832 |
|  | Всего за год: | **832** |

**ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

**Методические принципы построения тренировочных занятий:**

1. Направленность на максимально возможные достижения.

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

1. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

1. Индивидуализация спортивной подготовки.

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

1. Единство общей и специальной спортивной подготовки.

На основе общей физической подготовки, заложенной на начальных этапах многолетней подготовки спортсмена, должно происходить увеличение доли специализированных упражнений в общем объеме тренировочных средств.

1. Непрерывность и цикличность процесса подготовки.

Спортивная подготовка строится как круглогодичный и многолетний взаимосвязанный процесс. Цикличность спортивной подготовки проявляется в необходимости систематического тренировочного процесса и одновременного изменения их содержания в соответствии с закономерностями тренировочного процесса и этапов спортивной подготовки.

1. Возрастание нагрузок.

Правильное использование нагрузок и воздействий в процессе подготовки спортсмена основывается на принципе их возрастания, где объемы и способы (постепенность, ступенчатость, волнообразность) возрастания нагрузок определяются в зависимости от этапа подготовки, возраста и спортивного мастерства спортсмена.

1. Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Рациональное построение процесса подготовки спортсмена предполагает его строгую направленность на формирование календаря соревновательной деятельности, обеспечивающей эффективное выступление спортсмена на спортивных соревнованиях соответствующего уровня.

Общая физическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

***Строевые упражнения***

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

***Упражнения на формирование правильной осанки***

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

* И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);
* И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);
* И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки

прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

* И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад. Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения:

- наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч;

- разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд;

- лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища;

- стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх - назад;

- повороты туловища со штангой в руках;

- стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

***Упражнения в равновесии***

- Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне.

- Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре.

- Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем.

- Передвижение по качающейся опоре.

- Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках.

- Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем.

- Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе.

- Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг в руках.

***Упражнения для развития быстроты***

Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

- Выполнение ударов с гантелями в руках и без них.

- Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов.

- Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё.

- «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам).

- Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров.

- Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.).

- Бой с партнёром в перчатках и без них на удлиненной дистанции (не боевой).

- Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе.

- Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов.

- Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот.

- Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов.

- Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

***Упражнения для развития выносливости***

Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более.

Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения:

- многораундовая работа на пневматической груше;

- непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали;

- многораундовая работа на мешке;

- ведение тренировочных боёв в условиях удлиненных раундов;

- нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксёров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

С этой целью применяются следующие упражнения:

- многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе;

- чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»;

- нанесение ударов с задержками дыхания;

- нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса);

- ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам;

- ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

Условия среднегорья, отличающиеся пониженным содержанием кислорода, являются благоприятной средой для развития специальной выносливости боксёров.

***Упражнения для развития ловкости***

Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах:

- нанесение серий ударов по пунктболу;

- нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях;

- нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных);

- нанесение ударов по движущемуся мешку;

- одновременная работа на двух - трех надувных или насыпных грушах;

- поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°;

- нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

Упражнения с партнером:

- выполнение сайдстепов, ударов на скачке;

- выполнение ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног;

- выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером;

- ведение условных боев в «обратной» стойке, с ограниченным количеством ударов;

- совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову);

- проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров;

- условный бой «стенка на стенку»;

- частая смена партнеров и темпа работы в парах;

- нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику;

- совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров;

- использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

***Упражнение для развития гибкости***

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

***Упражнения для развития равновесия***

Эффективное выполнение технико-тактических приемов существенно зависит от уровня развития вестибулярной системы боксеров, влияющей на способность к сохранению подвижного равновесия в процессе ведения поединков. Динамическое равновесие играет основную роль в практике бокса, так как выполнение технических действий проходит на фоне постоянных перемещений.

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

1. Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).
2. Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики. Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

Упражнения для тренировки преимущественно отолитов; бег с резкими остановками и сменой направлений движений; продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу; соскок с «козла» с последующими подскоками.

Упражнения для тренировки преимущественно полукружных каналов: повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча); повороты на месте с наклоненной к плечу головой; быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг. Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры.

Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах занимающихся, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

Специальная. Технико-тактическая подготовка

(Тренировочный этап)

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности;

- развитие физических качеств;

- изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса.

Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используется следующие средства и методы.

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».
2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.
3. Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад - сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно­защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед - назад, влево - вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки), шаги влево - вперед - вправо - назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования ударов и защит от них применяются следующие упражнения:

 - прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

- Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево;

- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки;

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трёх и четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защиты от них:

* удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
* удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
* удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
* удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

 Двойные удары снизу и защиты от них. Трёх и четырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

Боксёры учебно-тренировочных групп совершенствуют следующие удары и их сочетания.

Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности:

 - прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

 - прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

 - боковой удар левой: длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

 - боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

 - удар снизу левой: сильный длинный, быстрый длинный и короткий;

 - удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

***Совершенствование сочетаний различных ударов***

* повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой;
* двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;
* серийные удары - последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

***Защиты***

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; Обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

*Эффективность защитных действий зависит от:*

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.

2 . Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.
2. Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.
3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов.
* уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклоном назад, назад -вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;
* остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;
* сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.
* сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д.
* атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
* атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
* атака боковыми ударами левой и правой в голову;
* атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;
* атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;
* встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;
* встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;
* ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;
* ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;
* ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;
* ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;
* ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

***Совершенствование тактических действий***

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

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

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

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

**Специальная. Технико-тактическая\_подготовка**

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
Задачи обучения и тренировки:

* доведение выполнения изученных приёмов до высокого уровня автоматизации;
* изучение различных вариантов ударов и защит от них;
* изучение и совершенствование технико-тактических приёмов в работе с боксёрами различных стилей ведения боя;
* повышения уровня специальной физической подготовки и специальных качеств.
* совершенствование индивидуальной манеры ведения боя и развития у них тактического мышления.

***Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции***

Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, «кросс» в голову, «хуки», апперкоты и т. п.) и защиты от них.

Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции:

* передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары;
* серии приёмных ударов, защиты от них и контрудары;
* одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары;
* серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

***Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции***

* одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары;
* одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары;
* удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу;
* защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноимённой и разноимённой ладонью на сгиб локтевого сустава, отклоном и отходом;
* удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую;
* трёх и четырёх ударные серии снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий;
* боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья «нырком» вправо или отходом;
* боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья «нырком» влево или отходом;
* трёх и четырёх ударные серии боковых ударов и защита от них подставками предплечий или «нырками».

Сочетание боковых ударов и ударов снизу и защит от них.

* удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий;
* удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставками предплечий;
* разнотипные сочетания боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

***Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции***

* активно-защитная, наступательная и защитная позиция;
* удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую;
* удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую;
* удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперёд, назад;
* удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперёд и назад;
* боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую;
* боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую;
* короткие прямые удары левой и правой в голову;
* защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой - наложением предплечий и ладоней;
* защита от боковых уларов голову подставкой предплечья, остановкой - наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита;
* комбинация из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, защиты от них;
* трёх- и четырёхударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них;
* введение рук внутрь позиции противника;
* выход из ближнего боя (5 способов);
* вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.

***Совершенствование тактических действий***

Подготовительные действия (разведка): маневр (выбор положения для атаки), обманные действия, обманные удары, лёгкие удары, финты, движения туловища и глаз на дальней и средних дистанциях.

Наступательные движения - атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе.

Оборонительные действия - обеспечение надёжности и активности обороны и переход к атакующим действиям.

Ведение условного боя со сменой дистанции: овладение тактикой боя против боксёров различных стилей (нокаутёра, темповика, игровика и боксёра-левши), планирование соревновательных боёв и изменение тактики ведения боя.

Различные виды спорта и подвижные игры.

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

 - развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;

 - на формирование навыков в коллективных действиях;

 - воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;

 - умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

 - умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;

 - умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;

 - приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

1. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным
спортивным дисциплинам

***Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «бокс»***

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

Возраст и весовые категории в спортивных соревнованиях боксеров представлены в таблице:

**Таблица 18**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Терминология, употребляемая при обозначении весовых категорий | Юноши 13-14 лет | Девушки 13-14 лет | Юноши и девушки 15-16 лет | Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет, 19 - 22 года | Мужчины 19-40 лет и юниоры 17 - 18 лет, 19 - 22 года |
| до кг | до кг | до кг | до кг | до кг |
| Первая супернаилегчайшая |  | 34-36 |  |  |  |
| Вторая супернаилегчайшая |  | 38 |  |  |  |
| Первая суперлегчайшая | 37-40 | 40 | — | — | — |
| Вторая суперлегчайшая | 42 | 42 | — | — | — |
| Третья суперлегчайшая | 44 | 44 | — | — | — |
| Суперлегчайшая | 46 | 46 | 44 - 46 | — | — |
| Первая наилегчайшая | 48 | 48 | 48 | 45 - 48 | 46 - 48 |
| Наилегчайшая | 50 | 51 | 50 | 50 | 51 |
| Первая легчайшая | 52 | — | 52 | 52 | 54 |
| Легчайшая | 54 | 54 | 54 | 54 | 57 |
| Полулегкая | 57 | 57 | 57 | 57 | 60 |
| Легкая | 60 | 60 | 60 | 60 | 63,5 |
| Первая полусредняя | 63 | 64 | 63 | 63 | 67 |
| Вторая полусредняя | 66 |  | 66 | 66 | 71 |
| Первая средняя | 70 | 70 | 70 | 70 | 75 |
| Средняя | 75 | — | 75 | 75 | 80 |
| Полутяжелая | 80 | — | 80 | 81 | 86 |
| Тяжелая | 90 | — | 80+ | 81+ | 92 |
| Супертяжелая |  | — | — | — | 92+ |

В поединках мальчиков и девочек младшей возрастной группы, пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес в диапазоне до 40 кг, не превышала 1,5 - кг; в диапазоне от 40 до 64 кг - 2- х кг; 64 кг -70 кг -3-х кг; 70 - 78 кг - 4 -х кг; свыше 78 кг- 5 кг.

Таблица №19

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Весовые категории | Мальчики и девочки 13-­14 лет | Юноши и девушки 15­-16 лет | Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет, 19 - 22 года | Мужчины 19-40 лет и юниоры 17 - 18 лет, 19 - 22 года |
| до кг | до кг | до кг | до кг |
| Первая супернаилегчайшая | 38,5 | - | - | - |
| Вторая супернаилегчайшая | 40 | - | - | - |
| Первая суперлегчайшая | 41,5 | - | - | - |
| Вторая суперлегчайшая | 43 | - | - | - |
| Третья суперлегчайшая | 44,5 | - | - | - |
| Суперлегчайшая | 46 | 44 - 46 | - | - |
| Первая наилегчайшая | 48 | 48 | 45 - 48 | 46 - 48 |
| Наилегчайшая | 50 | 50 | 50 | 51 |
| Первая легчайшая | 52 | 52 | 52 | 54 |
| Легчайшая | 54 | 54 | 54 | 57 |
| Полулегкая | 56 | 57 | 57 | 60 |
| Легкая | 59 | 60 | 60 | 63.5 |
| Первая полусредняя | 62 | 63 | 63 | 67 |
| Вторая полусредняя | 65 | 66 | 66 | 71 |
| Первая средняя | 68 | 70 | 70 | 75 |
| Вторая средняя | 72 | 75 | 75 | 80 |
| Полутяжелая | 76 | 80 | 81 | 86 |
| Тяжелая | свыше 76 | свыше 80 | свыше 81 | 92 |
| Супертяжелая | - | - | - | свыше 92 |

Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

При формировании дополнительной образовательной программы спортивной подготовки и годового учебного плана-графика, учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бокс» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.

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».

**Требования техники безопасности в процессе реализации Программы**.

***Общие требования безопасности:***

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры и инструктаж по охране труда.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за безопасность учащихся в спортивных залах, порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

Допуск к занятиям в спортивных залах осуществляется только через вахту ДЮСШ по установленному порядку. На первом занятии учащиеся ДЮСШ проходят инструктаж по правилам безопасности при проведении занятий.

1. Техника безопасности при занятиях боксом

 Общие требования безопасности

* 1. К занятиям боком допускаются дети, учащиеся с 9-18 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.
	2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
	3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.
	4. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов
* травмы при падении на скользком полу;
* травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
* травмы при выполнении упражнений без разминки.
	1. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
	2. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.
	3. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
	4. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.
1. ***Требования безопасности перед началом занятий***
	1. Допускать к занятиям учащихся только в спортивной форме и обуви.
	2. Проверять готовность учебного места к занятиям.
	3. Производить построение и перекличку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.
	4. Проводить разминку.
	5. Проводить инструктаж по мерам безопасности.
	6. Надевать необходимые средства защиты.
	7. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы на одного тренера.
	8. Тренер обязан явиться в спортивный зал к началу занятий. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.
	9. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из раздевалок.
2. ***Требования безопасности во время занятий для учащихся***
	1. Тренироваться в спортивном зале разрешается только в присутствии тренера-преподавателя.
	2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.
	3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
	4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.
	5. К мешкам, грушам, лапам, снарядам, тренажерам без разрешения тренера -преподавателя не подходить.
	6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.
	7. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера.
	8. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.
3. ***Общие требования к обеспечению и соблюдению безопасности при проведении занятий.***
	1. При проведении занятий по боксу соблюдать правила поведения, расписание учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.
	2. Учебные группы занимаются под руководством тренера в отведенной части спортивного зала.
	3. При проведении занятий по боксу строго соблюдать учебный план тренировок. Все изменения в тренировочном процессе заносить в журнал.
	4. Тренер должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися в зале.
4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер - преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.
5. При проведении занятий по боксу должна быть подготовлена медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.
6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру - преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.
7. По окончании занятий убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
8. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.
9. ***Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях***

5.1.При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер - преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

5.2.Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

1. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера - преподавателя поименным спискам.
2. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.
3. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.
4. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.
5. Подавать докладную записку администрации учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

**VI.УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

МБУ ДО «ДЮСШ» обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

*К иным условиям* реализации Программы относится трудоёмкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объёмы времени на её реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-­тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

1. Материально-технические условия реализации Программы

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

На основании договоров безвозмездного пользования недвижимым государственным имуществом г.о.Шуя, в соответствии с требованиями к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусмотрено:

* тренировочный спортивный зал;
* зал бокса;
* раздевалки, душевые;
* обеспечение оборудованием и спортивным инвентарём, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица № 20);
* обеспечение спортивной экипировкой (таблица №21)
* 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 организация систематического медицинского контроля.

Таблица № 20

(в соответствии

с приложением № 10 к ФССП)

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование оборудованияи спортивного инвентаря | Единица измерения  | Количество изделий  |
|  | Барьер легкоатлетический  | штук  | 5 |
|  | 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 набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг) | комплект  | 3 |
|  | Мяч теннисный | штук  | 15 |
|  | Насос универсальный с иглой  | штук  | 1 |
|  | 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 |
| Для спортивной дисциплины «кулачный бой» |
|  | Ринг круглый диаметром 5 м с защитными барьерами высотой 80 см, толщиной 40 см | комплект | 1 |

Таблица № 21

(в соответствии

с приложением № 11 к ФССП)

**Обеспечение спортивной экипировкой**

Таблица №1

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения  | Количество изделий  |
| Для спортивной дисциплины «бокс» |
| 1. | Перчатки боксерские снарядные  | пар  | 30  |
| 2. | Перчатки боксерские соревновательные (10 унций) | пар  | 12  |
| 3. | Перчатки боксерские соревновательные (12 унций) | пар  | 12  |
| 4. | Перчатки боксерские трнировочные (14 унций) | пар  | 15  |
| 5. | Перчатки боксерские тренировочные (16 унций) | пар  | 15  |
| 6. | Шлем боксерский  | штук  | 30  |
| Для спортивной дисциплины «кулачный бой» |
| 7. | Перчатки боксерские снарядные | пар | 12 |
| 8. | Шлем боксерский  | штук | 12 |
| 9. | Усеченные перчатки | пар | 12 |

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 совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) | количество | срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Бинт эластичный  | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 2 | Обувь для бокса (боксерки) | пар | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 3 | Костюм спортивный тренировочный  | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Костюм спортивный ветрозащитный  | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Костюм спортивный парадный  | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Майка боксерская  | штук | на обучающегося | – | – | 2 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 7 | Носки утепленные  | пар | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Обувь спортивная  | пар | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 9 | Перчатки боксерские снарядные  | пар | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 10 | Перчатки боксерские соревновательные  | пар | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 11 | Перчатки 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 |

1. Кадровые условия реализации Программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер - преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020г. № 952 (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021г. № 62203), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011г. № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования 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).

Требование к образованию, обучению и медицинскому соответствию
тренера-преподавателя

*Образование тренера-преподавателя*:

Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или;

Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

*Обучение тренера-преподавателя:*

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

*Медицинский контроль тренера-преподавателя:*

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований).

Прохождение инструктажа по охране труда.

Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации.

VIII. Информационно-методические условия реализации Программы

Перечень информационного обеспечения Программы

Информационное обеспечение деятельности - многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Список литературных источников

1. Авдеева Т.Г. Виноградова М.В., Шестакова В.Н. Спортивная медицина у детей и подростков. - ГЭОТАР-Медиа, 2020.
2. Безуглов Э.Н., Ачкасов Е.Е. Основы антидопингового обеспечения спорта - Спорт, 2019.
3. Бокс. Правила соревнований.- М.:Федерация Бокса России, 2018
4. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 2017
5. Вэйсунь Л. Как побеждать любого противника. Секрет боевых искусств. М.: АСТ-Астрель, 2019.
6. Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры, Инсан, 2018.
7. Джероян Г. Тактическая подготовка боксёра.- М.: Физическая культура и спорт, 2016.
8. Завьялов М. Бокс. От зала к рингу. - Саммит-книга, 2017.

10.Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 2017.

1. Ильин Е. П. Психология спорта - Спб; Питер, 2018.
2. Ильин Е. П. Психология страха - Спб; Питер, 2017.
3. Кайкова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта.Учебное пособие. М.: ИД «Форум»: ИНФА, 2017.
4. Киселев В.А., Черемисинов В.И., Горбачев С.С. Планирование тренировочного процесса в боксе - Девизион, 2020
5. Колосова Е.В. Методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре - Саратов, ИЦ «Наука», 2018.
6. Копцев К.Н., Меньшиков О.В., Гаракян А.И., Хусяйнов З.М. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары. - ЮРАЙТиздательство, 2020.
7. Кузнецов А.Х., Ловелиус Н.В. Бокс. Необходимые знания для тренеров и судей, 2019.
8. Лисицын В.В. Методология спортивной подготовки в женском боксе. - Ленад, 2017.
9. Морозов О.С. Целенаправленность применения скоростно-силовых средств для формирования технических приемов у юных боксеров 11- 13 лет на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. Дис. канд. пед. наук. - Смоленск, 2018.
10. Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров - новичков: Учебно-­методическое пособие. - М.: ВТИИ, 2019.
11. Николаев А.Н. - Психология тренера в детско-юношеском спорте. - СПб, 2015.
12. Немов Р.С. Психология. Книга 2, «Владос», 2018.

23.Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе.- М.: Физическая культура и спорт, 2019.

24.Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: Издательство Астрель, 2017.

25.Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксёров. - Киев: Олимпийская литература, 2018.

26. Петров М. Бокс. Техника, тактика, тренировка. - Харвест, 2020. 27.Суханов В. Бокс, книга - тренер.- М.: РИФ «Глория», 2018.

1. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры. -М. 2017.
2. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров. - М.: Инсан, 2019.
3. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. -М.: Физкультура и спорт, 2016.
4. Худадов Н.А. Динамика специальных качеств боксёров. М.: Физкультура и спорт, 2018.

 32 .Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Шатон, 2017.

**Перечень Интернет-ресурсов**

1. Министерство спорта Российской Федерации [(http://www.minsport.gov.ru)](http://www.minsport.gov.ru/)
2. Российское антидопинговое агентство [(http://www.rusada.ru)](http://www.rusada.ru/)
3. Всемирное антидопинговое агентство [(http://www.wada-ama.org)](http://www.wada-ama.org/)
4. Олимпийский комитет России [(http://www.roc.ru/)](http://www.roc.ru/)
5. Международный олимпийский комитет [(http://www.olympic.org/)](http://www.olympic.org/)
6. Федерация бокса России официальный сайт [(http://www.boxing- fbr.ru)](http://www.boxing-fbr.ru/)

 **Перечень региональных интернет - ресурсов:**

1. Информационный портал «Бокс в Иваново» https://ivboxing.ru/kontakty/
2. Федерация бокса Ивановской области vk.com
3. Департамент спорта Ивановской области https://dmp.ivanovoobl.ru/