

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза
Михаила Андреевича Макарова»**

Принята на заседании педагогического совета

от 26 июня 2023г.

Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБУДО «Спортивная школа
имени Макарова»
Э.В. Антонов
2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
по виду спорта «БОКС»**

Авторы составители:
Иванова Э.В.
Салахутдинов А.А.

Возраст обучающихся: 9 лет

Срок реализации программы:
начальная подготовка – 3 года;
тренировочный этап – 5 лет;
этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается.

г. Белово, 2023

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ
«Спортивная школа
имени Макарова»
_____ Э.В. Антонов
«____ » 20____ г.

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

СОДЕРЖАНИЕ

№	Наименование	Стр.
I	Общие положения	3
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
2.1	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9
2.2	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	10
2.3	Виды(формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
2.4	Годовой учебно-тренировочный план	14
2.5	Календарный план воспитательной работы	17
2.6	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте	20
2.7	Планы инструкторской и судейской практики	22
2.8	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	23
III	Система контроля	26
3.1	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	26
3.2	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	27
3.3	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	28
IV	Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)	35
4.1	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	35
4.2	Учебно-тематический план	45
V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	49
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	50
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	50
6.2	Кадровые условия реализации Программы	55
VII	Информационно-методические условия реализации Программы	56

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке для спортивной дисциплины «бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 года №1055, далее ФССП (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022 г., регистрационный № 71712).

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»
(далее – Программа) разработана в соответствии с:

- Федеральным Законом от 30 апреля 2021 года « 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» (далее – Федеральный закон № 127-ФЗ);
- Федеральным Законом Российской Федерации от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с дополнениями и изменениями);
- Распоряжением Правительства Российской Федерации от 24 ноября 2020 года № 3081-р «Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2030 года»;
- Нормативными документами Министерства спорта Российской Федерации, регламентирующих работу учреждений спортивной направленности и другими нормативно-правовыми документами, регламентирующими деятельность спортивных школ.

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Задачи Программы:

- организация тренировочного, методического и воспитательных процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие обучающихся;
- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса.

В программе отражены основные принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований.

Программа является основным нормативным документом, на основании которого тренер – преподаватель планирует процесс спортивной подготовки.

Наибольшую значимость для практики бокса имеют практические формы занятий. Они могут различаться по цели, количественному составу боксеров

и степени разнообразия решаемых задач.

Исходя из цели, все занятия подразделяются на:

- учебно-тренировочные;
- контрольные;
- соревновательные.

Учебно-тренировочные занятия целиком посвящены повышению эффективности выполнения ранее разученных движений и совершенствованию работоспособности. *Контрольные занятия* проводятся с целью проверки уровня готовности спортсменов. На таких занятиях принимаются зачеты по технике, проводится прикдка. Контрольные занятия позволяют оценить качество проведенной тренировочной работы, успехи и отставание отдельных боксеров, и их главные недостатки в уровне моральной, волевой, физической и технико-тактической подготовленности. Контрольные занятия обычно завершают определенный этап подготовки, а также применяются для коррекции состава команды или проверки качества работы тренера-преподавателя.

Соревновательная форма занятий проводится с выявлением победителей, награждением и прочей атрибутикой официальных состязаний. Такие формы занятий очень полезны для накопления иногда недостающей соревновательной практики.

По количественному составу все занятия можно подразделить на

- индивидуальные,
- групповые;
- индивидуально-групповые.

Индивидуальные формы занятий более типичны для спортсменов высшей квалификации. Спортсмены старших разрядов (от первого разряда до мастера спорта РФ) занимают промежуточное положение, т. е. тренируются в составе малочисленных групп (например, в группах боксеров легких, средних или тяжелых весовых категорий), а также в составе команды. Важно отметить, что индивидуальные занятия боксеры могут проводить самостоятельно и при активном или пассивном наблюдении тренера-преподавателя.

По степени разнообразия решаемых задач а, следовательно, по разнообразию тренировочных программ (заданий) следует различать два типа тренировочных занятий по борьбе с избирательной (преимущественной) и комплексной направленностью (В. Н. Платонов, 1980). Их основное различие сводится к количеству решаемых задач. В занятиях *избирательной направленности* решается, как правило, какая-либо одна задача, а в *комплексных занятиях* применяются тренировочные программы, позволяющие решить 2—3 задачи и более. Комплексные занятия в спорте применяются относительно редко. Встречаются два их варианта: 1) с последовательным решением 2—3 различных задач, для чего занятие соответственно делится на две-три части; 2) с параллельным решением обычно двух задач в занятии.

При проведении комплексных занятий возникают два методических вопроса: 1) какую последовательность в применении тренировочных заданий признать рациональной; 2) как определить рациональное соотношение между величинами различных тренировочных заданий.

Занятия избирательного типа наиболее распространены в практике спорта. Они позволяют сконцентрировать внимание на решении главной задачи, что в большей мере содействует конструктивным адаптационным процессам в организме спортсмена.

Выделяются три варианта таких занятий:

1) с использованием на протяжении определенного этапа ограниченного числа однообразных, широко рекомендуемых, привычных и стабильных тренировочных заданий;

2) с существенным варьированием тренировочных заданий на разных этапах тренировки;

3) с использованием обширного комплекса различных однонаправленных тренировочных заданий, применяемых в режиме нескольких методов тренировки.

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Бокс – олимпийский вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках.

Бокс в мире – один из наиболее массовых олимпийских видов спорта. Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные и волевые качества. Бокс развивает уверенность в себе, умение оценивать опасность, ответственность, целеустремленность. Сейчас занятия боксом доступны не только мужчинам, но и женщинам.

Спортивные дисциплины вида спорта «бокс» определяются организацией, реализующей дополнительную программу спортивной подготовки по виду спорта «бокс», в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица № 1

Спортивные дисциплины вида спорта «бокс»

весовая категория 36 кг	0	0	1	8	1	1	Д
	2	5					
	5	5					
весовая категория 38 кг	0	0	1	8	1	1	Д
	2	0					
	5	4					
весовая категория 38,5 кг	0	0	1	8	1	1	Ю
	2	0					
	5	1					
весовая категория 40 кг	0	0	1	8	1	1	Н
	2	0					
	5	2					
весовая категория 42 кг	0	0	1	8	1	1	Н
	2	5					
	5	7					
весовая категория 44 кг	0	0	1	8	1	1	Н
	2	0					
	5	5					

весовая категория 46 кг	0 2 5	0 0 6	1	8	1	1	Н
весовая категория 47,627 кг	0 2 5	0 3 6	1	8	1	1	Л
весовая категория 48 кг	0 2 5	0 0 7	1	8	1	1	А
весовая категория 48,988 кг	0 2 5	0 3 7	1	8	1	1	Л
весовая категория 49 кг	0 2 5	0 0 8	1	6	1	1	А
весовая категория 50 кг	0 2 5	0 0 9	1	8	1	1	Б
весовая категория 50,802 кг	0 2 5	0 3 8	1	8	1	1	Л
весовая категория 51 кг	0 2 5	0 1 0	1	6	1	1	А
весовая категория 52 кг	0 2 5	0 1 1	1	6	1	1	Б
весовая категория 52,163 кг	0 2 5	0 3 9	1	8	1	1	Л
весовая категория 53,525 кг	0 2 5	0 4 0	1	8	1	1	Л
весовая категория 54 кг	0 2 5	0 1 2	1	8	1	1	А
весовая категория 55,225 кг	0 2 5	0 4 1	1	8	1	1	Л
весовая категория 56 кг	0 2 5	0 1 3	1	6	1	1	А
весовая категория 57 кг	0 2 5	0 1 4	1	6	1	1	Я

весовая категория 57,153 кг	0 2 5	0 4 2	1	8	1	1	Л
весовая категория 58,967 кг	0 2 5	0 4 3	1	8	1	1	Л
весовая категория 59 кг	0 2 5	0 1 5	1	8	1	1	Ю
весовая категория 60 кг	0 2 5	0 1 6	1	6	1	1	Я
весовая категория 61,235 кг	0 2 5	0 4 4	1	8	1	1	Л
весовая категория 63 кг	0 2 5	0 1 8	1	6	1	1	Ф
весовая категория 63,5 кг	0 2 5	0 0 3	1	8	1	1	А
весовая категория 63,503 кг	0 2 5	0 4 5	1	8	1	1	Л
весовая категория 64 кг	0 2 5	0 1 9	1	6	1	1	Я
весовая категория 65 кг	0 2 5	0 2 0	1	8	1	1	Ю
весовая категория 66 кг	0 2 5	0 2 1	1	8	1	1	Б
весовая категория 66,678 кг	0 2 5	0 4 6	1	8	1	1	Л
весовая категория 67 кг	0 2 5	0 5 9	1	8	1	1	А
весовая категория 68 кг	0 2 5	0 2 2	1	8	1	1	Ю
весовая категория 69 кг	0 2 5	0 2 3	1	6	1	1	Я
весовая категория 69,850 кг	0 2	0 4	1	8	1	1	Л

	5	7					
весовая категория 70 кг	0 2 5	0 2 4	1	8	1	1	Б
весовая категория 71 кг	0 2 5	0 1 7	1	8	1	1	А
весовая категория 72 кг	0 2 5	0 2 5	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72,574 кг	0 2 5	0 4 8	1	8	1	1	Л
весовая категория 75 кг	0 2 5	0 2 6	1	6	1	1	Я
весовая категория 76 кг	0 2 5	0 2 7	1	8	1	1	Ю
весовая категория 76,203 кг	0 2 5	0 4 9	1	8	1	1	Л
весовая категория 76+ кг	0 2 5	0 2 8	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79,378 кг	0 2 5	0 5 0	1	8	1	1	Л
весовая категория 80 кг	0 2 5	0 2 9	1	8	1	1	А
весовая категория 80+ кг	0 2 5	0 3 0	1	8	1	1	Н
весовая категория 81 кг	0 2 5	0 3 1	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг	0 2 5	0 3 2	1	8	1	1	Б
весовая категория 86 кг	0 2 5	0 5 6	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	0 2 5	0 5 3	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90+ кг	0	0	1	8	1	1	Ю

	2	5					
весовая категория 90,718 кг	5	4					
	0	0	1	8	1	1	Л
	2	5					
	5	1					
весовая категория 90,718+ кг	0	0	1	8	1	1	Л
	2	5					
	5	2					
весовая категория 92 кг	0	0	1	6	1	1	А
	2	3					
	5	3					
весовая категория 92+ кг	0	0	1	6	1	1	А
	2	3					
	5	4					

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 № 2.

Таблица № 2

Весовые категории	Мальчик и девочки 13-14 лет	Юноши и девушки и 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 80

В спортивных соревнованиях мальчиков и девочек 12 лет пары составляются стаким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес в диапазоне до 60 кг, не превышала 2-х кг; в диапазоне от 60 до 70 кг – 3-х кг; от 70 до 80 кг – 4-х кг и свыше 80 кг – 5кг.

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

Таблица № 3

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

При комплектовании учебно-тренировочных групп максимальная наполняемость не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки (Приказ Минспорта России от 03.08.2022г. № 634).

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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.

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

- на этапе начальной подготовки - двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) - трех часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в таблице № 4 режимами работы, начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), может быть сокращен не более чем на 25%.

Таблица № 4

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	6	8	12	18	20
Общее количество часов в год	312	416	624	936	1040

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- **Учебно-тренировочные занятия:**

По формам организации учебно-тренировочные занятия подразделяются на индивидуальные, групповые, фронтальные.

По основному содержанию делятся на тематические и комплексные занятия.

По построению учебно-тренировочные занятия подразделяют на фронтальную и круговую тренировку.

В часовой объем учебно-тренировочных занятий входят теоретические, практические (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, техническая, тактическая, психологическая подготовки), восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

- **Учебно-тренировочные мероприятия:**

для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающихся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью учебно-тренировочного процесса.

Таблица № 5

№ 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

1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям				
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия				
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	
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	

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях,

включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарные планы официальных спортивных мероприятий субъектов Российской Федерации и муниципальных образований, в соответствии с положением (регламентом) об их проведении.

- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапе ССМ:

На этапе ССМ организация учебно-тренировочного процесса по индивидуальным планам подготовки спортсменов является основной формой, включая индивидуализацию построения и содержания учебно-тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, медико-восстановительные мероприятия, врачебно-педагогический контроль, инструкторскую и судейскую практику, тестирование и контроль. Индивидуализация построения учебно-тренировочного процесса обусловлена подготовкой спортсменов одной группы ССМ к соревнованиям разных возрастных категорий, которые проводятся, как правило, в разное время.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки не исключает иных форм обучения.

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

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенности вида спорта бокс, задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

Таблица № 6

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)	
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет
Контрольные	-	-	2	3	2
Отборочные	-	-	1	1	2
Основные	-	-	-	1	2

В дополнительной образовательной программе спортивной подготовки указывается количество спортивных соревнований в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и с учетом значений, утвержденных в муниципальном задании.

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

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

Иные виды (формы) обучения:

- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс» определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения.

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные,

антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Таблица № 7
Годовой учебно-тренировочный план

№ п/ п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Недельная нагрузка в часах						
6		8		12		
18		20				
Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах						
2		2		3		
3		3		4		
Наполняемость групп (человек)						
20		16		8		
1.	Общая физическая подготовка	140	167	125	140	
2.	Специальная физическая подготовка	44	75	126	169	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	25	47	
4.	Техническая подготовка	90	125	210	347	
5.	Тактическая подготовка	15	21	100	150	
6.	Теоретическая подготовка	7	8	8	9	
7.	Психологическая подготовка	6	8	6	9	
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4	6	19	
9.	Инструкторская практика	-	-	-	9	
10.	Судейская практика	-	-	6	19	

11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	3	4	6	9	10
12.	Восстановительные мероприятия	3	4	6	9	10
Общее количество часов вгод		312	416	624	936	1040

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

Таблица № 8

№ п/ п	Виды спортивной подготовки иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки				
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной подготовки)		Этап совершенствования 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
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	4-18	10-25	18-27	22-30
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа одна из основных задач учреждения, которая осуществляется в течение всего периода обучения и реализуется в каждом разделе учебного плана в пределах выделенных часов.

Основные задачи воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

Календарный план воспитательной работы

Таблица № 9

№ п/п	Направление работы	Мероприят ия	Сроки проведен ия
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 споставленной 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 наформирование 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 поформированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		

3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта, 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, организуемых в том числе 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

2.6. План мероприятий, направленный 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 соответствующим виду или видам спорта.

Таблица № 10

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

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год
	2. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Инструктор-методист	1 раз в год
	3. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Инструктор-методист	По назначению
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	«Ценности чистого спорта»	Спортсмен	1 раз в год
	5. Семинар для тренеров	«Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Инструктор-методист	1-2 раза в год
Тренировочный этап (спортивной	1. Веселые старты	«Честная игра»	Тренер	1-2 раза в год

специализации)	2.Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговыйонлайн-курс	Спортсмен	1 раз в год
	3. Практическая работа с международным стандартом «Запрещенный список»	Проверка лекарственных препаратов по стандартам	Тренер	1 раз в месяц
	4.Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил»	Инструктор-методист	1-2 раза в год
	5. Родительский всеобуч	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговойкультуры»	Тренер	1-2 раза в год
	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Антидопинговыйонлайн-курс	Спортсмен	1 раз в год
Этап совершенствования спортивного мастерства	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг- контроля» «Подача запросов на ТИ» «Система АДАМС»	Инструктор-методист	1-2 раза в год

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Представленная программа имеет цель подготовить не только спортсменов высокого уровня, но и грамотных спортсменов, досконально знающих правила проведения соревнований по виду спорта «бокс», т.е. начинающих судей. Важным моментом является возможность спортсменам познакомиться со спецификой работы, что может послужить толчком к выбору данных профессий в дальнейшем.

Одной из задач организаций является подготовка спортсменов к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей.

Этап начальной подготовки.

Основные методические принципы организации и проведения тренировочных занятий. Умение провести подготовительную часть урока. Организация проведения утренней зарядки, самостоятельного занятия. Спортивная терминология. Посещение соревнований. Правила соревнований. Судейская терминология, жесты. Определение победителей.

Учебно-тренировочный этап.

Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения учебно-тренировочного занятия. Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их.

Спортсмены должны участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований.

Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Этап совершенствования спортивного мастерства.

Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства должны самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной части; проводить тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки. Уметь составлять положения о соревнованиях. Принимать участие в судействе при проведении спортивных и спортивно-массовых мероприятий.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях городского и областного масштабов.

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

Медико-биологическое обеспечение направлено на повышение физической работоспособности и адаптации к интенсивным тренировочным нагрузкам, психологической устойчивости, проведения восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Рациональное использование различных способов активного воздействия на восстановительные процессы - важный резерв повышения эффективности тренировки.

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.

Углубленное медицинское обследование (УМО) проводится 1 раз в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

Применение восстановительных средств

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.

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

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. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки.

Естественные и гигиенические средства восстановления

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

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.

Педагогические средства восстановления

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

а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро и макроциклов; полнообразность 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 природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

Медико-биологические средства восстановления

Рациональное питание. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

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.

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 боксе.

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.

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. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств при подготовке.

III. Система контроля

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

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

- формировать устойчивый интерес к занятиям физической культурой и спортом;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;
- формировать двигательные умения и навыки, том числе в виде спорта «бокс»;
- повысить уровень физической подготовленности и всесторонне развивать физические качества;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года обучения;
- укреплять здоровье.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- формировать устойчивый интерес к занятиям видом спорта «бокс»;
- формировать разностороннюю общую и специальную физическую подготовленность, а также теоретическую, тактическую и психологическую подготовленность;
- участвовать в официальных спортивных соревнованиях и формировать навыки соревновательной деятельности;
- сохранять здоровье.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности;
- участвовать в официальных спортивных соревнованиях и совершенствовать навыки соревновательной деятельности;

3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Освоение Программы, в том числе отдельной ее части или всего объема содержания программного материала сопровождается текущим контролем, промежуточной и итоговой аттестацией обучающихся.

Текущий контроль за уровнем обученности и подготовленности обучающихся проводится в течение учебного периода. Формой текущего контроля обучающихся является: беседа или тестирование (теоретические основы физической культуры и спорта), диагностика, мониторинг, наблюдение, тестирование общей, специальной, технической подготовки (п. 43 Приказа № 999).

Промежуточная аттестация обучающихся включает в себя проверку теоретических знаний и практических умений и навыков по всем разделам спортивной подготовки, входящих в годовой учебный план, в независимости от этапа подготовки (ч. 1 ст. 58 Федеральный закон № 273-ФЗ).

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также

результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы (п. 5 Приказа № 634).

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

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

Контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки состоят из нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для каждого этапа спортивной подготовки. Организация самостоятельно составляет, с учетом минимальных требований ФССП, перечень упражнений для оценки уровня спортивной подготовленности спортсменов для всех этапов спортивной подготовки, также используя материал из практического опыта работы.

Результаты контрольно-переводных нормативов (испытания) по видам спортивной подготовки являются одним из показателей уровня спортивной подготовленности обучающихся для перевода на следующий и (или)

соответствующий этап спортивной подготовки.

Помимо нормативов по общей физической и специальной физической подготовки следует предусматривать нормативы (испытания) по иным видам спортивной подготовки (теоретическая, техническая и т.д.).

Уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки (спортивные разряды и спортивные звания) учитывает их возраст, пол, а также особенности вида спорта, включает требования для зачисления и перевода на соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта (п. 2 ФССП) и указывается с учетом приложений № 5-9 к ФССП.

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки
по виду спорта «бокс»**

Таблица № 11

№ п/ п	Упражнения	Единиц а измерен ия	Норматив до года обучения		Норматив свышегода обучения			
			Мальчи ки	Девоч ки	Мальчи ки	Девоч ки		
Для спортивной дисциплины «бокс»								
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет								
1.1.	Бег 30 м	с	не более	не более	-	-		
			6,2	6,4	-	-		
1.2.	Бег 1000 м	мин, с	не более	не более	5.50	6.20		
			6.10	6.30	5.50	6.20		
1.3.	Сгибание и разгибание рук вупоре лежа на полу	количество раз	не менее	не менее	13	7		
			10	5	13	7		
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее	+3	+4		
			+2	+3	+3	+4		
1.5.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	не более	9,0	10,4		
			9,6	9,9	9,0	10,4		
1.6.		см	не менее	не менее				

	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150г	м	не менее	не менее	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег 60 м	с	не более	не более	10,4	10,9
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	не более	8.05	8.29
			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 90см	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 3х10 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 150г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18

3. Нормативы специальной физической подготовки

3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнутые коленях. Бросок набивного мяча весом 2кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

Нормативы общей физической подготовки 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 № 12

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения			
			Юноши	Девушки		
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет						
1.1.	Бег 60 м	с	не более			
			10,4	10,9		
1.2.	Бег 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		

		раз		
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 150г	м	не менее 24	16

2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет

2.1.	Бег 60 м	с	не более 9,2	10,4
2.2.	Бег 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 100 м	с	не более 14,3	17,2
3.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более -	11.20
3.3.	Бег 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	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+8	+9
3.7.	Челночный бег 3х10 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 лежа на спине (за 1 мин)	количество во раз	не менее	
			4 0	3 6
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	
			-	1 6
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			2 9	-

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 во раз	не менее	
			2 6	2 3
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин.	количество во 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 юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»

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

Таблица № 13

№ п/п	Упражнения	Единиц а измерен ия	Норматив до года обучения			
			Юно ши	Девуш ки		
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет						
1.1.	Бег 60 м	с	не более			
			8,2	9,6		
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более			
			8.10	10.00		
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			4	3		
			5	5		
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее			
			1	8		
			2			
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее			
			+11	+15		
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более			
			7	8, 0		
			2			
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее			
			215	1 8 0		
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее			
			4	4		
			9	3		
1.9.	Метание мяча весом 150г	м	не менее			
			4	2		
			0	7		
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет						
2.1.	Бег 100 м	с	не более			
			13,4	16,0		
2.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более			
			-	9.50		
2.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более			
			12.40	-		
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее			
			4	3		
			5	5		

2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			1	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			6, 9	7, 9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	1 8 5
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			5 0	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500г	м	не менее	
			-	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700г	м	не менее	
			3 5	-

3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше

3.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-

3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+1 6
3.7.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.

				30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22. 00	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-

4. Нормативы специальной физической подготовки

4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25, 0	25, 5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество во раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество во раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество во раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество во раз	не менее	
			303	297

5. Уровень спортивной квалификации

5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»
------	---

IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс»

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по виду спорта «бокс» включает:

- учебный план;
- содержание теоретического и практического материала учебно-тренировочных занятий с разбивкой по этапам и периодам спортивной подготовки с учетом построения многолетнего обучения;
- объем и интенсивность учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок;
- методическое обеспечение Программы, где прописываются средства, методы спортивной подготовки (по общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовке);
- прогнозируемый результат учебно-тренировочной деятельности отдельного этапа спортивной подготовки;

Рабочая программа тренера-преподавателя составляется на каждый реализуемый этап спортивной подготовки ежегодно.

Рабочая программа тренера-преподавателя обеспечивает достижение планируемых результатов освоения Программы по виду спорту на этапах спортивной подготовки.

Изучение вида спорта бокс занимает длительное время из-за большого числа технических действий, а также разнообразия проявлений двигательных и психических качеств, которые требуются от спортсменов. Спортивная подготовка юных спортсменов имеет существенные особенности из-за ограниченности уровней их физической и психической подготовленности в каждом возрасте, которые определяют возможности к освоению бокса. Имеет свое значение и динамика развития различных двигательных и психических качеств, а также характеристики и длительность воздействия пубертатного периода на их проявления.

Структура тренировочного занятия представляет собой три части: подготовительная (разминка), основная и заключительная.

В подготовительной части решается следующая задача - подготовка и подведение организма спортсмена (разогревание) к выполнению основной части. В подготовительной части применяют упражнения, способствующие повышению температуры тела и скелетных мышц, что приводит к усилинию кровообращения и дыхания, подвижности в суставах, необходимых для выполнения заданий основной части, так же используют общеподготовительные упражнения, бег, общеразвивающие упражнения. Количество упражнений, как и длительность этой части, во многом зависит от возрастных, антропометрических показателей спортсменов, этапа подготовки, места и условий проведения тренировочного занятия.

Во второй половине подготовительной части следует выполнять такие упражнения, которые способствуют настрою на выполнение задач основной части тренировки, которые во многом зависят от уровня подготовленности спортсменов.

В основной части тренировочного занятия решаются задачи конкретного тренировочного занятия: обучение техническим действиям, совершенствование технических и технико-тактических действий, воспитание физических качеств.

В заключительной части производится восстановление организма спортсмена после выполненной им работы в основной части занятия.

При составлении плана тренировочного занятия необходимо прописать цель, задачи занятия, инвентарь, сроки и место проведения тренировки. План должен включать: комплекс упражнений и последовательность их выполнения, интенсивность выполнения упражнения, продолжительность и характер пауз отдыха, возможные ошибки (методические указания) при выполнении упражнения и способы их устранения, моменты, на которые следует обратить внимание.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях бокса, его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В учебно-тренировочных группах учебный теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темами таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса и

философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

Таблица 14

Примерный план теоретической подготовки

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебные планы
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека.	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли и жизненно важных умений и навыков.	Т
2	Гигиена боксера. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи.	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений.	НП
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем.	НП, Т
4	Зарождение и история развития бокса.	История бокса.	НП, Т
5	Правила и организация соревнований по боксу.	Чемпионы и призеры первенств мира, Европы и России.	НП, Т
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.	НП, Т
7	Общая характеристика спортивной тренировки.	Понятие о спортивной тренировке, её цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Технико-тактическая подготовка. Роль спортивного	Т, ССМ

		режима и питания.	
8	Основные средства спортивной тренировки.	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки.	T, CCM
9	Физическая подготовка.	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития.	
10	Анализ соревновательной деятельности боксеров.	Разбор основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями.	T, CCM
11	Единая всероссийская спортивная классификация.	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК.	УТ, CCM

Таблица 15

Примерный годовой план спортивной подготовки для этапа НП (1 год)

Виды подготовки	X	XI	XII I	I	II	III	IV	V	VI	VI I	VIII	Всего часов
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	21
ОФП	10	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	100
Занятия другими видами спорта	6	6	6	6	6	7	7	7	7	7	7	72
СФП	5	5	5	6	5	6	5	6	6	6	6	57
Освоение техники бокса	4	5	4	4	4	4	4	5	5	5	5	49
Контрольные испытания по ФП	1	1	1	1	1	1	1		1		1	9
Медицинское обследование	1			1			1			1		4
Участие в соревнованиях согласно календарного плана												
Итого:	28	27	27	26	26	27	27	27	27	28	25	312

Таблица 16

Примерный годовой план спортивной подготовки этапа НП (2, 3 год)

Виды подготовки	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
Теоретические занятия	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	24
ОФП	14	14	13	13	13	13	13	13	13	13	13	145
Занятия другими видами спорта	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	44
СФП	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	9	95
Освоение техники бокса	8	8	8	8	8	9	9	9	9	9	9	94
Медицинское обследование	2			1			1					4
Контрольные испытания по ФП	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	10
Участие в соревнованиях согласно учебного плана												
Итого:	41	38	38	40	39	39	39	38	40	40	39	416

Таблица 17

Примерный план спортивной подготовки для Т этапа подготовки (1-3 год)

Виды подготовки	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
Теоретические занятия	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	48
ОФП	21	21	21	21	21	21	21	21	21	21	12	244
СФП	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	8	152
Освоение техники бокса	14	14	14	15	14	14	15	14	14	14	5	147
Восстановительные мероприятия	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	14
Контрольные испытания по ФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
Углубленное медицинское обследование	2		2			2			2			8
Итого:	59	57	59	58	57	58	58	56	58	57	47	624

Таблица 18

Примерный план спортивной подготовки для Т этапа подготовки (свыше 3-х лет)

Виды подготовки	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
Теоретические занятия	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	22
ОФП	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	16	266
СФП	18	17	17	17	17	17	18	17	18	18	15	187
Восстановительные мероприятия	16	17	16	17	17	16	17	17	16	17	17	183
Освоение техники бокса	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	13
Контрольные испытания по ФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	11
Углубленное медицинское обследование	2		2			2			2			8
Итого:	65	63	64	63	64	64	65	63	65	64	50	936

Таблица 19

Примерный план спортивной подготовки для групп ССМ

Виды подготовки	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Всего часов
Теоретические занятия		1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	14
ОФП	32	28	32	28	32	28	32	28	32	33	23	328
СФП	32	32	32	32	32	32	32	32	28	28	29	341
Восстановительные мероприятия	28	29	27	32	30	29	30	30	30	30	30	325
Освоение техники бокса	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Контрольные испытания по ФП	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	12
Углубленное медицинское обследование	2			2			2				2	8
Итого:	96	92	94	97	98	92	99	94	93	94	87	1040

Примерные схемы недельных микроциклов для Т этапов

Развивающий физический микроцикл (РФ)

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий (табл. 20).

Таблица 20

Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ – микроцикле

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
понедельник	ОФП СП СорП	64 36 -
вторник	ОФП СП СорП	100 - -
среда	ОФП СП СорП	45 30 25
четверг	ОФП СП СорП	100
пятница	ОФП СП СорП	48 42 10
суббота	ОФП СП СорП	100 + парная, баня, массаж
воскресенье	Активный отдых	

Таблица 21

**Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки
в РТ – микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	
пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
суббота	ОФП	100
	СП	
	СорП	+ парная, баня, массаж
воскресенье	Активный отдых	

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных спаррингах.

Контрольный недельный микроцикл (К).

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

Таблица 22

**Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки
в К – микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени тренировки
понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
среда	ОФП	25
	СП	60
	СорП	15
четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	
пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
суббота	ОФП	76
	СП	24
	СорП	+ парная, баня, массаж
воскресенье	Активный отдых	

Технико-тактическая подготовка

Учебный план занятий с боксерами-новичками на 1-й и 2-й год

I раздел. Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

II раздел. Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении учебного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

На освоение учебного материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль - май. В конце первого года обучения боксеры принимают участие в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на летних каникулах).

III раздел. Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь -декабрь. После этого проводится

6-8 тренировочных уроков, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя .

IV раздел. Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову.

Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Тактика ближнего боя на втором году обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока.

Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует.

После изучения коротких ударов с занимающимися проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта. Лучше эти занятия проводить в условиях спортивного лагеря.

4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времен ив год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:	180		
	История возникновения вида спорта и его развитие	20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.

Этап началь-ной подготовки	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	20	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.

	Режим дня и питание обучающихся	20	август	Расписание учебно-тренировочного учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования спортивного инвентаря.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:	780		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	88	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	88	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	88	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к питанию.
	Физиологические основы физической культуры	88	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	88	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	88	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка	84	сентябрь - апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качественности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	84	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение.

Этап совершенствования спортивного мастерства	Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:	1200		
	Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	200	сентябрь	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.
	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	200	октябрь	Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
	Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	200	ноябрь	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
	Психологическая подготовка	200	декабрь	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.
	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	200	январь	Современные тенденции Совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	200	февраль -май	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.
Восстановительные средства и мероприятия		в переходный период спортивной подготовки	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

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

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при

формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам вида спорта «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.

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

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «бокс» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

– наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и

спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Министром России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица № 14);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблицы № 15, 16);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Оборудование и спортивный инвентарь, необходимые для осуществления спортивной подготовки

Таблица № 14

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

23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная – «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской грушинасыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм x 1 м x 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысотная	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица № 15

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Таблица № 16

№ п/ п	Наименование	Единица измере- ния	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		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 эластич- ный	штук	на занимаю- щегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь длябокса (боксерки)	пар	на занимаю- щегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортив- ный трениро- вочный	штук	на занимаю- щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимаю- щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимаю- щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на занимаю- щегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утеплен- ные	пар	на занимаю- щегося	-	-	1	-	1	1	1	1
8.	Обувь спортив- ная	пар	на занимаю- щегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5

9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на занимающимся	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
10	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
11	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
12	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13	Протектор нагрудный (женский)	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14	Протектор паховый	штук	на занимающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15	Трусы боксерские	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
16	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17	Халат	штук	на занимающегося	-	-	1	-	1	2	1	2
18	Шлем боксерский	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19	Юбка боксерская	штук	на занимающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

VII. Кадровые условия реализации программы.

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).

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

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается прохождением курсов повышения квалификации тренеров-преподавателей не реже одного раза в четыре года.

VII. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в РФ».
3. Приказ Министерства спорта РФ от 22.11.2022г. № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс».
4. Психопедагогика спорта. - Горбунов Г.Д.М.: Физкультура и спорт, 1986.
5. Спортивная медицина: Дубровский В.И Учебник для вузов. - М.: Владос, 2002.
6. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.
7. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2012. 14. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013 г.
8. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян и др. – М.: Советский спорт, 2005.
9. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Терра спорт, 1998.
10. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2004.
11. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: ОлимпияПресс,2004.
12. Клещев В.Н. Бокс: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006.
13. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
15. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ.ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009.

Перечень Интернет-ресурсов

1. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: www.olympic.org
2. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: www.minsport.gov.ru
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: www.lib.sportedu.ru
4. Официальный сайт Олимпийского комитета России: www.roc.ru

5. Официальный сайт Федерации бокса России: www.rusboxing.ru
6. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: www.rusada.ru
7. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: www.wada-ama.org
8. Центр спортивных инновационных технологий и сборных команд <http://sportinnovate.com/>
9. Всероссийский реестр видов спорта.
[//http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/](http://http://www.minsport.gov.ru/sport/highsport/priznanie-vidov-spor/)
10. Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту -
<http://Lib.sportedu.ru/>
11. Библиотека международной спортивной информации - www.bmsi.ru
12. Консультант Плюс www.consultant.ru: