

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ГУДЕРМЕССКОГО РАЙОНА»**

ПРИНЯТО:  
Протокол педагогического совета

от «06» 02 2023 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
ГБУ ДО «СПШ Гудермесского района»

 Эдильгириев Х.Х.

«06» 02 2023 г.



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

**Программа разработана на основании:**

Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс,  
утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 года №1055  
Примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»,  
утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2022 года №1357

**Срок реализации программы: без ограничений**

Срок реализации программы на этапах:  
начальной подготовки – до 3 лет;  
учебно-тренировочном этапе – до 5 лет  
совершенствования спортивного мастерства – без ограничений  
высшего спортивного мастерства – без ограничений

г. Гудермес 2023 год

## **ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

Программа составлена в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс» утвержденного приказом министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1055, примерной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2022 г. № 1357, приказом министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Срок реализации программы на учебно-тренировочных этапах:

- этап начальной подготовки – 2-3 года
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 2-5 лет
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ:

1. Общие положения.....
2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....
3. Система контроля.....
4. Рабочая программа по виду спорта бокс.....
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....
6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Министерства спорта России от 22.11.2022г. № 1055 (далее – ФССП), с учетом основных положений Федерального закона от 04.12.2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».

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

Основными задачами реализации программы являются:

- формирование и развитие спортивных способностей лиц проходящих спортивную подготовку, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья лиц проходящих спортивную подготовку;
- формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
- выявление и поддержка лиц проходящих спортивную подготовку, проявивших выдающиеся способности в спорте.

Программа направлена на выполнение следующих целей:

- отбор одаренных лиц проходящих спортивную подготовку;
- создание условий для физического образования, воспитания и развития лиц проходящих спортивную подготовку;
- формирование знаний, умений, навыков по виду спорта бокс, в области физической культуры и спорта;
- подготовка к освоению требований на этапах спортивной подготовки;
- организация досуга лиц проходящих спортивную подготовку и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- подготовка членов сборных команд Чеченской Республики и России по боксу;
- выступление на соревнованиях муниципального, республиканского, межрегионального, всероссийского и международного уровня.

Программа является основным документом при организации и проведении учебно-тренировочных занятий по боксу в ГБУ ДО «СШ № 2 Урус-Мартановского района» (далее – Учреждение).

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на различных этапах спортивной подготовки, отбору и комплектованию учебно-тренировочных групп в зависимости

от возраста, уровня развития физических и психофизиологических качеств и специальных способностей лиц проходящих спортивную подготовку.

Содержание программы учитывает особенности подготовки лиц проходящих спортивную подготовку по боксу, в том числе:

- большой объем разносторонней физической подготовки в общем объеме учебно-тренировочного процесса;
- постепенное увеличение интенсивности учебно-тренировочного процесса и постепенное достижение высоких общих объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- необходимой продолжительностью индивидуальной соревновательной подготовки, характерной для бокса;
- повышение специальной скоростно-силовой подготовленности за счет широкого использования различных учебно-тренировочных средств;
- перспективность лиц проходящих спортивную подготовку выявляется на основе наличия комплекса специальных физических качеств.

Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки лиц проходящих спортивную подготовку, начиная с этапа начальной спортивной подготовки и заканчивая этапом высшего спортивного мастерства, и ставит конечной целью подготовку боксеров высокой квалификации, сборных команд Чеченской Республики и Российской Федерации.

Срок реализации программы не устанавливается.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

**БОКС** – это один из самых сложных видов спорта, в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. Бокс является индивидуальным спортивным единоборством. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста боксеров. Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС), указанных в официальных правилах соревнований по боксу и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

**1. Возрастные группы участников.** В зависимости от возраста участники делятся на следующие группы:

| Наименование группы                  | Возраст      |
|--------------------------------------|--------------|
| Мальчики и девочки (младший возраст) | 12 лет       |
| Юноши и девушки (средний возраст)    | 13 – 14 лет  |
| Юноши и девушки (старший возраст)    | 15 – 16 лет  |
| Юниоры и юниорки (средний возраст)   | 17 – 18 лет  |
| Юниоры и юниорки (старший возраст)   | 19 – 22 года |
| Мужчины и женщины                    | 19 – 40 лет  |

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь

установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

**2.Возраст и весовые категории участников. Официальные спортивные соревнования проводятся в следующих спортивных дисциплинах (весовых категориях):**

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

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

2.2 На Олимпийских играх для мужчин установлены семь весовых категорий: наилегчайшая – 48 – 51 кг, легчайшая – 57кг, легкая – 63,5 кг, полусредняя – 71 кг, средняя – 80 кг, тяжелая – 92 кг, супертяжелая – св. 92 кг; для женщин шесть весовых категорий: наилегчайшая – 48 – 50 кг, легчайшая – 54 кг, полулегкая – 57 кг, легкая - 60 кг, полусредняя – 66 кг, средняя – 75кг.

Современный этап развития спортивных единоборств характеризуется изменением процедуры судейства, внедрением инновационных подходов к организации учебно-тренировочного процесса, обусловленных появлением новых знаний в области теории и методики физической культуры и спорта. В связи, с чем программа является актуальной и служит своевременным дополнением к учебно-методическому обеспечению учебно-тренировочного процесса лиц проходящих спортивную подготовку, специализирующихся в боксе.

В качестве основных принципов и подходов при разработке Программы, использованы следующие:

- программно-целевой подход к организации учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки;
- индивидуализация учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность учебно-тренировочного процесса;
- единство постепенности увеличения нагрузки и тенденции к максимальным нагрузкам;
- единство и взаимосвязь структуры соревновательной деятельности и структуры подготовленности;
- единство и взаимосвязь учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности.

Программа содержит научно обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта бокс на различных этапах многолетней подготовки. Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья лиц проходящих спортивную подготовку;
- подготовка боксеров высокой квалификации, сборных команд Чеченской Республики и сборных команд Российской Федерации;
- воспитание волевых, смелых, дисциплинированных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности лиц проходящих спортивную подготовку.

При разработке программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке спортсменов, полученные на

основе научно-методических материалов и рекомендаций последних лет по подготовке спортивного резерва.

### 3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, наполняемость групп.

3.1. Организация учебно-тренировочного процесса по Программе осуществляется на следующих этапах спортивной подготовки:

- этап начальной подготовки – до 3 лет;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – до 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений;
- этап высшего спортивного мастерства – без ограничений.

Срок прохождения спортивной подготовки по программе - без ограничений.

Минимальный возраст детей, допускаемых к освоению программы – 9 лет.

3.2. Требования к квалификации лиц проходящих спортивную подготовку при приеме и переводе на различных этапах спортивной подготовки:

- на начальном этапе подготовки - не предъявляется
- на учебно-тренировочном этапе (до 3 лет) - не ниже 3 юношеского спортивного разряда
- на учебно-тренировочном этапе (свыше 3 лет) - не ниже 3 спортивного разряда
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – не ниже спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»
- на этапе высшего спортивного мастерства - не ниже спортивного звания «мастер спорта России».

3.3. Минимальные требования к возрасту лиц проходящих спортивную подготовку, к количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки:

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

3.4. Этапы спортивной подготовки.

Выделение каждого этапа связано с решением определенных задач подготовки боксера. Рационально построенная многолетняя подготовка предполагает строгую последовательность в решении этих задач, обусловленную биологическими особенностями развития организма человека, закономерностями становления спортивного мастерства в боксе, динамикой учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, эффективностью учебно-тренировочных средств и методов подготовки и других факторов подготовки. Этапы многолетней подготовки, как правило, не имеют четких возрастных границ и фиксированной продолжительности. Их начало и завершение может смещаться (в определенных пределах) в зависимости от факторов, влияющих на индивидуальные темпы становления спортивного мастерства. Переход боксера с одного этапа подготовки к другому характеризуется, прежде всего степенью решения задач прошедшего этапа.

Соответственно, утверждены наименования групп юных и квалифицированных спортсменов, занимающихся спортивной подготовкой в физкультурно-спортивных организациях на всей территории Российской Федерации – группы начальной подготовки (НП), учебно-тренировочные группы (УТГ), группы совершенствования спортивного мастерства (ССМ), группы высшего спортивного мастерства (ВСМ).

#### 3.4.1. Этап начальной подготовки (НП)

В группы начальной подготовки принимаются лица, желающие заниматься боксом и не имеющие медицинских противопоказаний к данному виду спорта. В качестве основных критериев для зачисления и перевода по годам обучения учитываются: состояние здоровья и уровень физического развития; освоение элементов начальной технической подготовки; выполнение норм общей физической подготовленности, освоение предусмотренного программой объема учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок по годам обучения и др.

На этапе НП осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники избранного вида спорта, выбор спортивной специализации и выполнения контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки.

Основные задачи этапа:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- освоение основ техники по виду спорта бокс;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс (с 12 лет);
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов;
- отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

#### 3.4.2. Учебно-тренировочный этап (УТЭ)

Этот этап состоит из двух периодов. В учебно-тренировочные группы зачисляются или переводятся только здоровые и практически здоровые лица проходящие

спортивную подготовку, выполнившие контрольные, контрольно-переводные нормативы и имеющие спортивную квалификацию (до 3 лет) не ниже 3 юношеского разряда, (свыше 3 лет) не ниже 3 спортивного разряда.

Основные задачи этапа:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- стабильность демонстрации спортивных результатов на официальных спортивных соревнованиях;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов

#### 3.4.3 Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Группы совершенствования спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд не ниже кандидата в мастера спорта.

Основные задачи: дальнейшее повышение специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

Основные задачи этапа:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, межрегиональных всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

#### 3.4.4 Этап высшего спортивного мастерства (ВСМ)

Группы высшего спортивного мастерства формируются из спортсменов, выполнивших спортивный разряд не ниже звания «мастер спорта России».

Основные задачи: совершенствование специальной физической, технической, тактической и психической подготовленности, совершенствование соревновательного опыта.

Основные задачи этапа:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных, межрегиональных всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов
- формирование мотивации на перенесение больших тренировочных нагрузок и целевой установки на спортивное совершенствование.

Комплектование групп осуществляется на основании минимальных требований федерального стандарта по виду спорта бокс. Перевод лиц проходящих спортивную подготовку в группы следующего этапа спортивной подготовки и увеличение учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливаются стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья, выполнением контрольно-переводных нормативов, уровнем спортивных результатов, наличии спортивной квалификации.

При необходимости объединения в одну группу обучающихся, разных по возрасту, уровню спортивной подготовленности, разница в уровне спортивной подготовленности не должна превышать трех спортивных разрядов.

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Программа реализуется в течение 52 недель в году (включая 6 недель летнего периода для обеспечения непрерывности тренировочного процесса) в который входят учебно-тренировочные занятия, учебно-тренировочные сборы, спортивные соревнования, самостоятельная работа по индивидуальным планам, восстановительные мероприятия, медицинские мероприятия, инструкторская и судейская практики (в том числе с использованием дистанционных технологий). Самостоятельная подготовка должна составлять не менее 10% от общего количества часов.

Учебно-тренировочный процесс рассчитывается исходя из астрономического часа (60 мин). Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице режимами работы, для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки. Количество часов на этапах подготовки указанных в таблице может варьироваться в соответствии с ежегодным учебно-тренировочным планом Учреждения:

| Этапный норматив          | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|---------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                           | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                           |                                    |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|                           | До года                            | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
| Количество часов в неделю | 4,5-6                              | 6-8        | 12-14                                                     | 16-18          | 20-24                                         | 24-32                               |

|                              |         |         |         |         |           |           |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |
|------------------------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|

## 5. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы.

Основными формами учебно-тренировочного процесса спортивной подготовки в Учреждении являются:

- групповые занятия;
- индивидуальные занятия;
- участие в соревнованиях различного ранга;
- теоретические занятия (в форме бесед, лекций, просмотра и анализ кинофильмов, видео просмотра соревнований);
- занятия в условиях спортивно-оздоровительного лагеря, учебно-тренировочного мероприятия;
- антидопинговые мероприятия;
- медико - восстановительные мероприятия.

Спортсмены старших возрастных групп могут участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочного занятия в качестве помощника тренера.

### 5.1. Требования к учебно-тренировочным мероприятиям:

| №<br>п/п                                                                     | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                           |                                               |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                         | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                        | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |                                                           |                                               |                                     |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | -                                                                                                                                                                                                                | -                                                         | 21                                            | 21                                  |

|                                                 |                                                                                                                     |   |    |                                     |    |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----|-------------------------------------|----|
| 1.2.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | - | 14 | 18                                  | 21 |
| 1.3.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | - | 14 | 18                                  | 18 |
| 1.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14                                  | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |                                                                                                                     |   |    |                                     |    |
| 2.1.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | - | 14 | 18                                  | 18 |
| 2.2.                                            | Восстановительные мероприятия                                                                                       | - | -  | До 10 суток                         |    |
| 2.3.                                            | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                              | - | -  | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |

|      |                                                        |                                                                           |             |   |
|------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|---|
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | -           | - |
| 2.5. | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия          | -                                                                         | До 60 суток |   |

## 5.2 Соревновательная деятельность.

Система соревнований является важной частью подготовки спортсменов, проходящих спортивную подготовку. Распределение времени на основные разделы подготовки по годам спортивную подготовку происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе многолетней тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные). Система соревнований для каждой возрастной группы формируется на основе Единого календарного плана физкультурных и спортивных мероприятий.

Минимальные требования к объему соревновательной деятельности при реализации Программы:

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам бокса;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта бокс;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий формируется ежегодно Учреждением на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований.

### 5.3. Основные компоненты системы спортивной подготовки по боксу в учебно-тренировочном процессе.

Подготовку спортсмена в боксе необходимо рассматривать как целостную систему. Рассматривая подготовку боксера как систему, в ней следует выделить несколько компонентов, которые в свою очередь, состоят из множества элементов.

В качестве основных компонентов системы спортивной подготовки необходимо рассматривать:

- систему спортивных соревнований;
- систему тренировочных мероприятий;
- систему факторов повышения эффективности тренировочной и соревновательной деятельности.

Все компоненты системы подготовки взаимосвязаны и дополняют друг друга. Вместе с тем они имеют вполне определенные задачи и методические особенности, которые придают им самостоятельное значение.

*Система спортивных соревнований* представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки боксера. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки боксера, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие боксера в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке боксера, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность боксера. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

Центральным компонентом подготовки боксера является *система спортивной тренировки*. В структуре спортивной тренировки принято выделять: физическую, техническую, тактическую, теоретическую и психическую подготовку. В рамках каждого из этих направлений решаются еще более конкретные задачи. Так, например, физическая подготовка включает разделы по совершенствованию отдельных физических качеств (силы, выносливости, гибкости, быстроты, координации). В процессе технической подготовки можно выделить обучение отдельным техническим действиям (элементам) и т.д. Комплексным результатом спортивной тренировки является достижение боксером состояния тренированности, которое выражается в повышенном уровне функциональных возможностей организма спортсмена и достигнутой степени совершенства владения технико-тактическими действиями и психическими свойствами.

объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

#### **6. Годовой учебно-тренировочный план.**

Ежегодно в Учреждении разрабатывается и утверждается на педагогическом совете учебно-тренировочный план реализации Программы по этапам спортивной подготовки в соответствии с установленным государственным заданием, календарным планом спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, медицинских, восстановительных мероприятий. В связи с этим объем количества часов учебно-тренировочной нагрузки и соотношение количества нагрузки может варьироваться в рамках, установленных федеральным стандартом подготовки.

# Примерный годовой учебно-тренировочный план

18

| №<br>п/п | Виды подготовки                   | Этапы и годы подготовки                                                                                                    |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|----------|-----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|          |                                   | Этап начальной подготовки                                                                                                  |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|          |                                   |                                                                                                                            |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|          |                                   | До года                                                                                                                    | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех лет |                                               |                                     |
|          |                                   | Недельная нагрузка в часах                                                                                                 |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|          |                                   | 4,5-6                                                                                                                      | 6-8        | 12-14                                                     | 16-18          | 20-24                                         | 24-32                               |
|          |                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах                                                |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|          |                                   | 2                                                                                                                          | 2          | 3                                                         | 3              | 4                                             | 4                                   |
|          |                                   | Наполняемость групп (чел)                                                                                                  |            |                                                           |                |                                               |                                     |
|          |                                   | Заполняется Организацией самостоятельно с учетом суммарного количества обучающихся на этапах (годах) спортивной подготовки |            |                                                           |                |                                               |                                     |
| 1.       | Физическая подготовка:            | 99-124                                                                                                                     | 124-140    | 160-180                                                   | 200-202        | 166-200                                       | 120-144                             |
|          | Общая физическая подготовка       | 55-77                                                                                                                      | 77-90      | 80-90                                                     | 90-90          | 66-84                                         | 50-60                               |
|          | Специальная физическая подготовка | 44-47                                                                                                                      | 47-50      | 80-90                                                     | 110-112        | 100-116                                       | 70-84                               |
| 2.       | Техническая подготовка            | 80-100                                                                                                                     | 102-126    | 160-192                                                   | 220-240        | 270-320                                       | 320-350                             |
| 3.       | Тактическая подготовка            | 2-8                                                                                                                        | 8-25       | 50-60                                                     | 80-90          | 120-150                                       | 170-180                             |
| 4.       | Психологическая подготовка        | 2-8                                                                                                                        | 8-25       | 30-35                                                     | 50-80          | 101-130                                       | 116-150                             |
| 5.       | Теоретическая подготовка          | 12-20                                                                                                                      | 20-30      | 30-30                                                     | 40-45          | 30-35                                         | 40-80                               |

|                                              |                               |         |         |         |         |           |           |
|----------------------------------------------|-------------------------------|---------|---------|---------|---------|-----------|-----------|
| 6.                                           | Аттестация                    | 6-6     | 6-6     | 16-16   | 16-30   | 24-30     | 24-30     |
| 7.                                           | Соревновательная деятельность | 2-3     | 3-5     | 30-35   | 36-40   | 80-86     | 110-200   |
| 8.                                           | Инструкторская практика       | 0       | 0       | 15-20   | 20-20   | 17-20     | 35-60     |
| 9.                                           | Судейская практика            | 0       | 0       | 15-20   | 20-23   | 17-20     | 30-60     |
| 10                                           | Восстановительные мероприятия | 4-6     | 6-12    | 30-35   | 35-40   | 80-100    | 109-144   |
| 11.                                          | Медицинское обследование      | 4-6     | 4-6     | 8-8     | 8-8     | 6-8       | 15-40     |
| Вариативная часть, формируемая Организацией: |                               |         |         |         |         |           |           |
| 12.                                          | Самоподготовка                | 23-31   | 31-41   | 60-72   | 83-93   | 104-124   | 124-166   |
| 13.                                          | Интегральная подготовка       | 0       | 0       | 20-25   | 24-25   | 25-25     | 35-60     |
| Общее количество часов в год                 |                               | 234-312 | 312-416 | 624-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

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

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

## 7. Воспитательная работа

Примерный календарный план воспитательной работы составляется Учреждением на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач 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.

Примерный календарный план воспитательной работы приведен в таблице:

| № п/п | Направление работы                    | Мероприятия                                                                                | Сроки проведения                                         |
|-------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1.    | Профориентационная деятельность       |                                                                                            |                                                          |
| 1.1.  | Судейская практика                    | Спортивные соревнования различного типа                                                    | Учебно-тренировочный график                              |
| 1.2.  | Инструкторская практика               | Учебно-тренировочные занятия                                                               | Режим учебно-тренировочного процесса                     |
| 2.    | Здоровье сбережение                   |                                                                                            |                                                          |
| 2.1.  | Медико-биологическое исследование     | Исследование организма спортсмена после/до и тренировочной и соревновательной деятельности | Учебно-тренировочный график                              |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха                | Практическая деятельность и восстановительные процессы                                     | Режим учебно-тренировочного процесса                     |
| 3.    | Патриотическое воспитание спортсменов |                                                                                            |                                                          |
| 3.1.  | Теоретическая подготовка              | Беседы, встречи, диспуты                                                                   | Учебно-тренировочный график                              |
| 4.    | Развитие творческого мышления         |                                                                                            |                                                          |
| 4.1.  | Практическая подготовка               | Формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов            | Учебно-тренировочный график, режим учебно-тренировочного |

## **8. План антидопинговых мероприятий по этапам спортивной подготовки.**

8.1 Одной из главных задач современной спортивной подготовки спортсменов является формирование установки о недопустимости допинга как явления, не только чреватого рядом негативных последствий, несовместимого с воспитательным и оздоровительным потенциалом спорта, но и противоречащего сути спорта как такового. Допинг представляет собой серьезную проблему, значимость которой в настоящее время вышла за рамки спорта и, в частности, оказалась связана с репутационными потерями для страны в целом. Решение данной проблемы не может ограничиваться контрольно-запретительными мерами; не менее важно формирование у спортсменов установки о нетерпимости к данному явлению на ценностно-мотивационном уровне. Поэтому необходимо, не ограничиваясь информированием, подвести занимающихся к убеждению о недопустимости допинга как следствию личностного выбора.

На сегодняшний день невозможно назвать страну, участвующую в олимпийском движении и не предпринимающую активных действий для борьбы с допингом в спорте.

Представления о допинге формируются у спортсменов в значительной степени под влиянием тренера-преподавателя. В первую очередь необходимо формировать представления о допинге и недопустимости его использования в спорте, влиять на формирование ценностно-мотивационной сферы личности спортсмена и его поведенческих установок. Необходимо проводить информационно-образовательные мероприятия (беседы), направленные на информирование спортсменов и их родителей об антидопинговых правилах, об их правах, обязанностях и ответственности в соответствии с Кодексом ВАДА, а также ознакомление с запрещенным списком веществ. Также антидопинговые мероприятия необходимо рассматривать как важный социальный фактор, связанный с формированием общественного мнения в отношении допинга, в продвижении идеи чистого спорта, создания атмосферы нетерпимости к допингу.

8.2 Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

8.3 Психологическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем; 23

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

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

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

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

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

- повышение в глазах лиц проходящих спортивную подготовку ценности здоровья, пропаганда отношения к спорту, как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

8.4 Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или) метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте (далее также - запрещенная субстанция и (или) запрещенный метод).

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями (далее также - антидопинговые правила).

Нарушением антидопингового правила являются одно или несколько следующих нарушений:

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;

- наличие запрещенных субстанций либо их метаболитов или маркеров в пробе, взятой в соревновательный период или во внесоревновательный период из организма спортсмена, участвующего в спортивном соревновании;
- отказ спортсмена явиться на взятие пробы, неявка спортсмена на взятие пробы без уважительных причин после получения уведомления в соответствии с антидопинговыми правилами или уклонение иным образом спортсмена от взятия пробы;
- нарушение требований антидопинговых правил, касающихся доступности спортсмена для взятия у него проб во внесоревновательный период, в том числе не предоставление информации о его местонахождении и его неявка для участия в тестировании;
- фальсификация или попытка фальсификации элемента допинг-контроля;
- обладание запрещенными субстанциями и (или) запрещенными методами без разрешения на их терапевтическое использование, выдаваемого в соответствии с Международным стандартом для терапевтического использования запрещенных субстанций Всемирного антидопингового агентства;
- распространение запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода;
- использование или попытка использования запрещенной субстанции в отношении спортсмена, либо применение или попытка применения в отношении его запрещенного метода, либо иное содействие, связанное с нарушением или попыткой нарушения антидопинговых правил.

Не допускаются нарушение антидопинговых правил спортсменами, а также тренерами-преподавателями, специалистами по спортивной медицине, иными специалистами в области физической культуры и спорта в отношении спортсменов, запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода. Факт использования запрещенной субстанции и (или) запрещенного метода спортсменом, подтверждается только результатами исследований, проведенных в лабораториях, аккредитованных Всемирным антидопинговым агентством.

8.5 Меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним включают в себя:

- установление ответственности спортсменов, тренеров-преподавателей, иных специалистов в области физической культуры и спорта за нарушение антидопинговых правил;
- предупреждение применения запрещенных субстанций и (или) запрещенных методов;
- проведение антидопинговых мероприятий согласно плану антидопинговых мероприятий Учреждения.

8.6 В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении ежегодно разрабатывается план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте веществ и методов.

## Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма                                                                |                                                                                                                    | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                               |
|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Начальной подготовки       | 1. Веселые старты                                                                                 | «Честная игра»                                                                                                     | 1-2 раза в год   | Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео                                                                                                                                          |
|                            | 2. Теоретическое занятие                                                                          | «Ценности спорта. Честная игра»                                                                                    | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                                                  |
|                            | 3. Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») |                                                                                                                    | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). |
|                            | 4. Антидопинговая викторина                                                                       | «Играй честно»                                                                                                     | По назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.                                                                                                                                                   |
|                            | 5. Онлайн обучение на сайте РУ САДА                                                               |                                                                                                                    | 1 раз в год      | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                                                                                                               |
|                            | 6. Родительское собрание                                                                          | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                   | 1-2 раза в год   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов                                             |
|                            | 7. Семинар для тренеров                                                                           | «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                                                            |

|                                                                                 |                                       |                                                                                                                    |                |                                                                                                                                                                          |
|---------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации)                    | 1. Веселые старты                     | «Честная игра»                                                                                                     | 1-2 раза в год | Предоставление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео.                                                                                          |
|                                                                                 | 2. Онлайн обучение на сайте РУ САДА   |                                                                                                                    | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.                                                                                   |
|                                                                                 | 3. Антидопинговая викторина           | «Играй честно»                                                                                                     | По назначению  | Проведение викторины на спортивных мероприятиях                                                                                                                          |
|                                                                                 | 4. Семинар для спортсменов и тренеров | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Проверка лекарственных средств»                                         | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                |
|                                                                                 | 5. Родительское собрание              | «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                                                   | 1-2 раза в год | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов |
| Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства | 1. Онлайн обучение на сайте РУ САДА   |                                                                                                                    | 1 раз в год    | Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования                                                                                    |
|                                                                                 | 2. Семинар                            | «Виды нарушений антидопинговых правил»<br>«Процедура допинг-контроля»<br>«Подача запроса на ТИ»<br>«Система АДАМС» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в субъекте Российской Федерации                                                                                |

8.7 Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе в учреждении реализуются ежегодный план-график антидопинговых мероприятий.

Определения терминов

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом

спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение исследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

Внесоревновательный период – любой период, который не является соревновательным.

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

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

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

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

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

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

Соревновательный период - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и

заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

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

## **9. Инструкторская и судейская практика.**

В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуются участие инструктора в качестве секунданта у боксера-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

**Судейская практика** дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14-16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях

(семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. 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 районного, городского и областного масштабов.

Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки при достижении определенного возраста (не младше 14 лет), проводится с целью получения обучающимися звания судьи по спорту и последующего привлечения к тренерско-преподавательской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу. Навыки организации и проведения занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

#### **10. Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.**

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «бокс».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования. К учебно-тренировочным занятиям:

- группы начальной подготовки, группы тренировочного этапа спортивной подготовки - 1 раз в 12 месяцев.
- группа совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства – 1 раз в 6 месяцев.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

##### **10.1. Текущий контроль учебно-тренировочного процесса**

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективного анализа данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов учебно-тренировочного процесса и контролировать переносимость учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО). ТО на основании которого проводится индивидуальная коррекция учебно-тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех учебно-тренировочных занятиях. В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры учебно-тренировочного процесса: средства подготовки (общефизическая подготовка - ОФП, специальная физическая подготовка - СФП, специальная подготовка - СП и