

Таблица №1

Этапы подготовки	Год обучения	Миним. возраст учащихся	Макс. наполняемость в группах	Макс. количество учащихся	Количество учащихся в год	Минимальные требования к спортивной подготовке на конец учебного года
Начальной	1	6-9 лет	30	6	312	Овладение основами техники спортивной тренировки
	2	10-11 лет	30	9	146	Нормативы по ОФП
	3	11-12 лет	30	9	146	Нормативы по ОФП
Учебно-спортив-	1	12-13 лет	20	12	624	ОФП, СФП или 3 юн. разряд
	2	13-14 лет	20	12	832	ОФП, СФП или 2 юн. разряд
	3	13-14 лет	20	18	936	ОФП, СФП, 1 юн. разряд
	4	15-16 лет	20	18	1040	ОФП, СФП, 3 юн. разряд
	5	17-20 лет	20	18	1040	ОФП, СФП, 2. I разряд
	1	20-21 лет				ОФП, СФП, КМС
	2	21-22 лет				ОФП, СФП, КМС
	3	22-25 лет				ОФП, СФП, МС
Спортивно-оздоровительный	1	6-25 лет				Овладение основами техники спортивной тренировки

Основными формами занятий в спортивной школе являются: групповые практические занятия, индивидуальные занятия тренера с отдельными боксерами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и задания тренера, лекции и беседы, просмотр учебных видеofilмов и соревнований, участие в соревнованиях по боксу, а также по общей и специальной физической подготовке, проведение учебно-тренировочных сборов, организация спортивно-оздоровительного лагеря. Кроме внутренних соревнований, занимающиеся должны систематически участвовать в соревнованиях по боксу, согласно утвержденному календарному плану.

Программа предполагает для каждого года обучения определенные результаты, которые выражены контрольными нормативами по теоретической (таблица № 2), общей и специальной физической подготовке (таблица № 10). Начиная с 13 летнего возраста, к спортсменам предъявляются требования по спортивной подготовке (таблица № 1).

Чтобы наиболее эффективно использовать все имеющиеся в ДЮСШ ресурсы, в связи с предусмотренным режимом работы необходимо осуществлять следующие принципы учебно-тренировочного процесса:

- усиление индивидуальной работы по технической подготовке, положив в основу типовую технику бокса;
- усиление индивидуальной работы по тактической подготовке, положив в основу индивидуальные манеры ведения боя с тем, чтобы боксер мог умело противостоять противнику любой школы и стиля;
- повышение качества набора детей с высоким уровнем развития способностей, характерных для занятий боксом, и прохождении ими через всю систему многолетней подготовки;
- эффективная система оценки уровня спортивной подготовленности учащихся и качества работы как отдельных тренеров, так и отделения в целом. Основу этой оценки составляют показатели контрольных нормативов и результаты участия в соревнованиях.

Каждой учебной группе поставлена задача с учетом возраста занимающихся, их возможностей и требований подготовки боксера.