

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа олимпийского резерва города Минусинска  
им.В.П.Щедрухина»

ПРИНЯТО  
на Педагогическом совете  
МБУ ДО «СШОР им.В.П.Щедрухина»  
«22» мая 2024 г.  
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
МБУ ДО «СШОР им.В.П.Щедрухина»  
В.Б. Лисина  
«22» мая 2024г.  
Приказ от «22» мая 2024г. № 189



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

Разработано на основе Федерального стандарта спортивной подготовки  
по виду спорта «Бокс»  
(приказ Минспорта России от 22 ноября 2022 №1055,  
с изменениями от 13.02.2024 № 134)

# Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»

## I. Общие положения.

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (далее – Программа) в соответствии с Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; нормативными правовыми актами Российской Федерации и Краснодарского края, регламентирующими осуществление спортивной подготовки; санитарными нормами и правилами; иными документами.

Программа предназначена для организации образовательной деятельности с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22 ноября 2022года № 1055 (далее – ФССП).

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.

Программа направлена на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Минимальные возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------|--|--|-------------------------|
|                             |  |  | мин.                    |
| Этап начальной подготовки   | 3  | 9  | 10                      |
| Учебно-тренировочный этап   | 5  | 12   | 8                       |

|   |                   |    |   |
|---|-------------------|----|---|
| (этап спортивной специализации)               |                   |    |   |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | Не ограничивается | 14 | 4 |
| Этап высшего спортивного мастерства           | Не ограничивается | 16 | 1 |

На основании пункта 3.8. приказа Министерства спорта Российской Федерации от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» допускается одновременное проведение тренировочных занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку в разных учебно-тренировочных группах на одном этапе или на разных этапах спортивной подготовки при соблюдении следующих условий:

1) Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки:

- на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе не должна превышать двукратного количества обучающихся (спортсменов), рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки;

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом наличия обучающихся (спортсменов), имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание), определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта;

2) при проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися (спортсменами) из разных тренировочных групп соблюдаются следующие условия:

- не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся (спортсменов) двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечение требований по соблюдению техники безопасности.

3) Учитывается возможность перевода обучающихся (спортсменов) из других спортивных организаций;

4) допускается объединение (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно-тренировочных занятий или перевод на самостоятельную подготовку в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

В таблице представлены объемы учебно-тренировочной нагрузки, выраженной в астрономических часах для каждого этапа подготовки.

| 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          | 10  | 16             | 20  | 24                                  |
| Общее количество часов в год | 234                                | 312        | 520   | 832            | 1040  | 1248                                |

Учреждение самостоятельно определяет объем Программы, но не ниже и не выше границ диапазона, указанного в ФССП.

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

При реализации Программы применяются следующие виды (формы) обучения:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные);
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- работа по планам самостоятельной подготовки;
- проведение занятий в дистанционной форме;
- тестирование и контроль.
- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (на этапах ССМ и ВСМ).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических 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;

- на этапе высшего 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.

### Учебно-тренировочные занятия

Применяются формы учебно-тренировочных занятий: групповые, индивидуальные, смешанные, дистанционные.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических 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;

- на этапе высшего 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.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных сборов, приведённых в федеральном стандарте спортивного мастерства

| N п/п  | Виды учебно-тренировочных мероприятий  | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |   |                                     |
|--|--|---|---|---|-------------------------------------|
|  |  | Этап начальной подготовки   | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |  |   |   |   |                                     |
| 1.1.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                | -   | -   | 21  | 21                                  |
| 1.2.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | -   | 14  | 18  | 21                                  |
| 1.3.   | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям         | -   | 14  | 18  | 18                                  |
| 1.4.   | Учебно-тренировочные   | -   | 14  | 14  | 14                                  |

|   |  |   |             |                                     |    |
|---|--|---|-------------|-------------------------------------|----|
|   | мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации |   |             |                                     |    |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |  |   |             |                                     |    |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке            | 1   | 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 |                                     |    |

### Спортивные соревнования

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов МБУ ДО «СШОР им.В.П.Щедрухина», осуществляется на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Различают:

- *контрольные соревнования*, в которых выявляются возможности занимающегося, уровень его подготовленности, эффективность подготовки. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки и осуществлять отбор занимающихся в спортивные сборные команды. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования, так и специально организованные контрольные соревнования.

- *отборочные соревнования*, по итогам которых комплектуются спортивные сборные команды, отбираются спортсмены для участия в главных соревнованиях.

В зависимости от принципа комплектования состава участников главных соревнований, в отборочных соревнованиях перед занимающимся ставится задача завоевать первое или одно из первых мест, выполнить контрольный норматив, позволяющий надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- *основные соревнования*, цель которых показать обучающимся наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях

спортсмены должны проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### **Объем соревновательной деятельности**

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

**Работа по самостоятельным и индивидуальным планам спортивной подготовки** осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия спортивных соревнований.

Самостоятельная подготовка составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБУ ДО «СШОР им.В.П.Щедрухина», реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

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

Годовой учебно-тренировочный план составлен с учетом соотношения видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, 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

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;

- на этапе высшего 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.

### **Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия   | Этапы и годы спортивной подготовки |            |   |                |   |                                     |
|-------|---|------------------------------------|------------|---|----------------|---|-------------------------------------|
|       |   | Этап начальной подготовки          |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|       |   | До года                            | Свыше года | До трех лет   | Свыше трех лет |   |                                     |
| 1.    | Общая физическая подготовка (%)   | 38-45                              | 36-42      | 20-22   | 15-17          | 12-14   | 9-10                                |
| 2.    | Специальная физическая подготовка (%)   | 10-14                              | 15-18      | 16-21   | 17-22          | 17-22   | 17-22                               |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях (%)  | -                                  | -          | 2-4   | 3-5            | 3-5   | 3-5                                 |
| 4.    | Техническая подготовка (%)  | 22-30                              | 32-35      | 35-41   | 33-40          | 30-35   | 30-35                               |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)                                    | 5-12                               | 5-16       | 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                                |

## Годовой план спортивной подготовки

| Разделы подготовки  | Этапы и годы спортивной подготовки |     |     |  |     |     |     |     |   |      |      |                                     |
|---|------------------------------------|-----|-----|--|-----|-----|-----|-----|---|------|------|-------------------------------------|
|   | Этап начальной подготовки          |     |     | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) |     |     |     |     | Этап совершенствования спортивного мастерства |      |      | Этап высшего спортивного мастерства |
|   | I                                  | II  | III | I  | II  | III | IV  | V   | I   | II   | III  | Весь период                         |
| Общая физическая подготовка   | 104                                | 124 | 120 | 110  | 110 | 104 | 132 | 125 | 136   | 125  | 125  | 113                                 |
| Специальная физическая подготовка   | 32                                 | 44  | 48  | 94   | 94  | 98  | 168 | 150 | 188   | 187  | 187  | 225                                 |
| Участие в спортивных соревнованиях  | 1                                  | 1   | 1   | 10   | 10  | 16  | 25  | 34  | 42  | 42   | 42   | 62                                  |
| Техническая подготовка  | 70                                 | 106 | 106 | 198  | 198 | 188 | 282 | 275 | 332   | 322  | 322  | 374                                 |
| Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка                                    | 24                                 | 32  | 32  | 93   | 93  | 98  | 184 | 200 | 249   | 280  | 280  | 324                                 |
| Инструкторская и судейская практика   | 0                                  | 0   | 0   | 5  | 5   | 5   | 16  | 16  | 41  | 32   | 32   | 38                                  |
| Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль | 4                                  | 6   | 6   | 10   | 10  | 11  | 25  | 32  | 52  | 52   | 52   | 112                                 |
| Всего   | 234                                | 312 | 312 | 520  | 520 | 520 | 832 | 832 | 1040  | 1040 | 1040 | 1248                                |

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год, исходя из астрономического часа (60 минут). Учебный план составляется и утверждается МБУ ДО «СШОР им.В.П.Щедрухина» ежегодно.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО «СШОР им.В.П.Щедрухина», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом(включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

## 7. Календарный план воспитательной работы (приложение №1)

### 8. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (приложение №2)

Приказом Министерства спорта России 24.06.2021 N 464 утверждены «Общероссийские антидопинговые правила». В разделе II и III Правил определена роль и ответственность занимающихся, персонала спортивных сборных команд России, общероссийских федераций по видам спорта, в том числе по прыжкам на батуте. В соответствии с ними занимающиеся несут ответственность за:

- ✓ знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- ✓ доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- ✓ все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- ✓ информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Персонал спортивного учреждения несет ответственность за:

- ✓ знание и соблюдение настоящих правил, других международных антидопинговых правил, которые применимы к нему и занимающимся, в подготовке которых он участвует;
- ✓ сотрудничество при тестировании занимающихся;
- ✓ использование своего влияния на занимающихся, их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

**Одной из образовательных целей** спортивной подготовки является антидопинговое образование - процесс обучения, направленный на формирование поведения, соответствующего духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерско-преподавательский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в прыжках на батуте.

**Основной целью** антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности занимающихся, тренеров-преподавателей и специалистов вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В связи с этим комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать в себя следующие мероприятия:

ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье занимающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;

проведение профилактики и антидопингового мониторинга занимающихся, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;

регулярный антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку к соревнованиям и в период соревнований;

установление постоянного взаимодействия тренера-преподавателя с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

В п. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил сказано, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения спортсменами, персоналом спортсмена и иными лицами.

В рамках реализации мер по предотвращению допинга разработан план антидопинговых мероприятий.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий **направлена на решение таких задач:**

- ✓ формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- ✓ опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;
- ✓ раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);
- ✓ формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;
- ✓ воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;
- ✓ пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;
- ✓ повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

## **9. План инструкторской и судейской практики**

(приложение № 3)

Одной из задач спортивной школы является подготовка обучающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки.

Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Обучающиеся на **учебно-тренировочном этапе** (этапе спортивной специализации) **должны овладеть:**

- ✓ принятой в виде спорта «Бокс» терминологией и командным языком для построения, проведения строевых и порядковых упражнений;
- ✓ основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части.
- ✓ обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).
- ✓ способностью наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими обучающимися, находить ошибки и исправлять их. **Обучающиеся должны научиться:**

- ✓ вместе с тренером проводить разминку;
- ✓ участвовать в судействе, привитие судейских навыков осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения тренирующихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в группах, ведение протоколов соревнований.
- ✓ самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях

Обучающиеся **этапа спортивного совершенствования должны уметь:**

- ✓ подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера,
  - ✓ правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися;
  - ✓ помогать занимающимся младшего возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов;
  - ✓ самостоятельно составлять конспект занятия и комплексы тренировочных занятий для различных частей тренировочного занятия: разминки, основной и заключительной частей;
  - ✓ проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки;
- принимать участие в судействе спаррингов, «открытых рингов» в роли бокового арбитра, судьи-информатора.

Обучающиеся **этапа высшего спортивного мастерства должны уметь:**

- ✓ проводить тренировочные занятия в группах начальной подготовки;
- ✓ участвовать в судействе соревнований на муниципальном уровне в качестве бокового судьи;
- ✓ выполнять обязанности судьи-секретаря.

Инструкторская практика имеет большое воспитательное значение: у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу и уважение к тренерам-преподавателям.

## **10. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медицинское обеспечение спортивной подготовки направлено на сохранение и укрепление здоровья, обеспечение спортивного долголетия лиц, проходящих спортивную подготовку, и осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 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 в физкультурных и спортивных мероприятиях".

Лицо, желающее заниматься в спортивной школе, может быть зачислено на этап начальной подготовки только при наличии медицинских документов, подтверждающие отсутствие противопоказаний для обучения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Бокс».

Начиная с этапа начальной подготовки второго года, обучающиеся (спортсмены) проходят углубленный медицинский осмотр.

Организация обеспечивает контроль за своевременным прохождением обучающимся (спортсменами) медицинского осмотра.

В планы медицинских и медико-биологических мероприятий входит:

- ✓ периодические медицинские осмотры;
- ✓ углубленное медицинское обследование обучающихся (спортсменов) раз в год.
- ✓ дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- ✓ врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающегося (спортсмена) на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- ✓ санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- ✓ медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- ✓ контроль за питанием обучающихся (спортсменов) и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- ✓ рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- ✓ планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- ✓ применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

**На этапе начальной подготовки** проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

|   |              |
|---|--------------|
| Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров   | 2 раза в год |
| Рекомендации по организации рационального сбалансированного питания   | постоянно    |
| Рекомендации по организации оптимального режима дня, предусматривающие интервалы отдыха, достаточные для естественного протекания восстановительных процессов | постоянно    |

**На учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства** вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- ✓ рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- ✓ поливитаминные комплексы;
- ✓ различные виды массажа
- ✓ ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- ✓ контрастные ванны и души, сауна.

| <b>Содержание мероприятия</b>  | <b>Периодичность проведения</b>                |
|--|--|
| Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований Членов сборной команды КК  | 2 раза в год                                   |
|  | 1 раз в 6 месяцев                              |
| Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья спортсменов, восстановлению их здоровья (Смена двигательной деятельности, активный отдых) | по необходимости                               |
| Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта Российской Федерации)   | по плану спортивных соревнований и мероприятий |

### **III. Система контроля**

#### **11. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающемуся (спортсмену), 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:**

- ✓ изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- ✓ повысить уровень физической подготовленности;
- ✓ овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- ✓ получить общие знания об антидопинговых правилах;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

- ✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

- ✓ изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- ✓ изучить антидопинговые правила;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже муниципального уровня на первом и втором году и третьем году;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

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

- ✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- ✓ приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- ✓ овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- ✓ выполнить план индивидуальной подготовки;
- ✓ закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- ✓ ежегодно показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта»;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегионального уровня;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

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

- ✓ совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- ✓ выполнить план индивидуальной подготовки;
- ✓ знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;

- ✓ показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания "мастер спорта России" или выполнять нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания "мастер спорта России международного класса" не реже одного раза в два года;
- ✓ достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- ✓ продемонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

## **12. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой спортивной школой, 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.

**Итоговая аттестация** проводится по итогам завершения освоения программы в полном объеме. Итоговая аттестация – форма оценки степени и уровня освоения обучающимися дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Бокс».

**Промежуточная аттестация** проводится не реже одного раза в год и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающихся посредством сдачи контрольно-переводных нормативов(испытаний) по видам спортивной подготовки. а также результатам выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях

Перевод обучающихся по годам обучения реализации программы осуществляется на основании результатов промежуточной аттестации, с учетом результатов их выступлений на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта, спортивных разрядов и званий по избранному виду спорта.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее – обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «бокс». Невыполнение требований, указанных в программе основание для отчисления обучающегося (часть 3.2, ст. 84 ФЗ № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»).

## **13. Прием нормативов**

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

| N<br>п/п  | Упражнения | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|---|------------|----------------------|----------|---------|
|   |            |                      | мальчики | девочки |
| Для спортивной дисциплины "бокс"  |            |                      |          |         |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b> |            |                      |          |         |

|      |   |                |          |      |
|------|---|----------------|----------|------|
| 1.1. | Бег на 30 м   | с              | не более |      |
|      |   |                | 7,1      | 7,3  |
| 1.2. | Смешанное передвижение на 1000 м  | мин, с         | не более |      |
|      |   |                | 7.21     | 7.45 |
| 1.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |      |
|      |   |                | 8        | 4    |
| 1.4. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |      |
|      |   |                | +1       | +3   |
| 1.5. | Челночный бег 3 x 10 м  | с              | не более |      |
|      |   |                | 10,5     | 10,8 |
| 1.6. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |      |
|      |   |                | 122      | 117  |

## 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10 - 11 лет

|      |   |                |          |      |
|------|---|----------------|----------|------|
| 2.1. | Бег на 30 м   | с              | не более |      |
|      |   |                | 6,3      | 6,5  |
| 2.2. | Бег на 1000 м   | мин, с         | не более |      |
|      |   |                | 6.20     | 6.40 |
| 2.3. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |      |
|      |   |                | 10       | 5    |
| 2.4. | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |      |
|      |   |                | 2        | -    |
| 2.5. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз | не менее |      |
|      |   |                | -        | 7    |
| 2.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |      |
|      |   |                | +2       | +4   |
| 2.7. | Челночный бег 3 x 10 м  | с              | не более |      |
|      |   |                | 9,7      | 10,1 |
| 2.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |      |
|      |   |                | 142      | 130  |
| 2.9. | Метание мяча весом 150 г  | м              | не менее |      |
|      |   |                | 18       | 12   |

## 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет

|      |             |   |          |      |
|------|-------------|---|----------|------|
| 3.1. | Бег на 60 м | с | не более |      |
|      |             |   | 11,1     | 11,5 |

|   |   |                |          |      |
|---|---|----------------|----------|------|
| 3.2.  | Бег на 1500 м   | мин, с         | не более |      |
|   |   |                | 8.30     | 9.10 |
| 3.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 12       | 6    |
| 3.4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине   | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 3        | -    |
| 3.5.  | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см   | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | -        | 8    |
| 3.6.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)   | см             | не менее |      |
|   |   |                | +3       | +5   |
| 3.7.  | Челночный бег 3 x 10 м  | с              | не более |      |
|   |   |                | 9,2      | 9,6  |
| 3.8.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см             | не менее |      |
|   |   |                | 147      | 132  |
| 3.9.  | Метание мяча весом 150 г  | м              | не менее |      |
|   |   |                | 23       | 15   |
| <b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b> |   |                |          |      |
| 4.1.  | Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м              | не менее |      |
|   |   |                | 7        | 6    |

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

| N п/п   | Упражнения                                     | Единица измерения | Норматив |         |
|---|--|-------------------|----------|---------|
|   |  |                   | юноши    | девушки |
| Для спортивной дисциплины "бокс"  |  |                   |          |         |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 - 13 лет</b> |  |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 60 м                                    | с                 | не более |         |
|   |  |                   | 10,2     | 10,7    |
| 1.2.  | Бег на 1500 м                                  | мин, с            | не более |         |
|   |  |                   | 7.55     | 8.15    |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз    | не менее |         |
|   |  |                   | 18       | 9       |
| 1.4.  | Подтягивание из виса на высокой                | количество        | не менее |         |

|   |   |                |          |       |
|---|---|----------------|----------|-------|
|   | перекладине   | раз            | 5        | -     |
| 1.5.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |       |
|   |   |                | +5       | +6    |
| 1.6.  | Челночный бег 3 x 10 м  | с              | не более |       |
|   |   |                | 8,5      | 8,9   |
| 1.7.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |       |
|   |   |                | 162      | 147   |
| 1.8.  | Метание мяча весом 150 г  | м              | не менее |       |
|   |   |                | 27       | 19    |
| <b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14 - 15 лет</b> |   |                |          |       |
| 2.1.  | Бег на 60 м   | с              | не более |       |
|   |   |                | 9,1      | 10,2  |
| 2.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с         | не более |       |
|   |   |                | 9.27     | 11.27 |
| 2.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 25       | 11    |
| 2.4.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 9        | 2     |
| 2.5.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |       |
|   |   |                | +6       | +8    |
| 2.6.  | Челночный бег 3 x 10 м  | с              | не более |       |
|   |   |                | 7,7      | 8,7   |
| 2.7.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |       |
|   |   |                | 193      | 162   |
| 2.8.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз | не менее |       |
|   |   |                | 40       | 35    |
| 2.9.  | Метание мяча весом 150 г  | м              | не менее |       |
|   |   |                | 35       | 21    |
| <b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет</b> |   |                |          |       |
| 3.1.  | Бег на 100 м  | с              | не более |       |
|   |   |                | 14,1     | 16,9  |
| 3.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с         | не более |       |
|   |   |                | -        | 11.10 |
| 3.3.  | Бег на 3000 м   | мин, с         | не более |       |

|       |   |                |          |       |
|-------|---|----------------|----------|-------|
|       |   |                | 14.10    | -     |
| 3.4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |       |
|       |   |                | 32       | 12    |
| 3.5.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |       |
|       |   |                | 12       | 2     |
| 3.6.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |       |
|       |   |                | +8       | +9    |
| 3.7.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |       |
|       |   |                | 213      | 173   |
| 3.8.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз | не менее |       |
|       |   |                | 41       | 37    |
| 3.9.  | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с         | не более |       |
|       |   |                | -        | 17.35 |
| 3.10. | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с         | не более |       |
|       |   |                | 25.00    | -     |
| 3.11. | Метание спортивного снаряда весом 500 г                                     | м              | не менее |       |
|       |   |                | -        | 17    |
| 3.12. | Метание спортивного снаряда весом 700 г                                     | м              | не менее |       |
|       |   |                | 30       | -     |

#### **4. Нормативы специальной физической подготовки**

|      |   |                |          |      |
|------|---|----------------|----------|------|
| 4.1. | Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта   | с              | не более |      |
|      |   |                | 27,0     | 28,0 |
| 4.2. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)   | количество раз | не менее |      |
|      |   |                | 26       | 23   |
| 4.3. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | количество раз | не менее |      |
|      |   |                | 244      | 240  |

#### **5. Уровень спортивной квалификации**

|      |   |   |
|------|---|---|
| 5.1. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)           | Не устанавливается  |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй и третий годы) | Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд"   |
| 5.3. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)       | Спортивные разряды - "первый юношеский спортивный разряд", "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд" |

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

| N<br>п/п  | Упражнения  | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|---|---|----------------------|----------|---------|
|   |   |                      | юноши    | девушки |
| Для спортивной дисциплины "бокс"  |   |                      |          |         |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14 - 15 лет</b> |   |                      |          |         |
| 1.1.  | Бег на 60 м   | с                    | не более |         |
|   |   |                      | 8,1      | 9,5     |
| 1.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с               | не более |         |
|   |   |                      | 8.00     | 9.55    |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |         |
|   |   |                      | 37       | 25      |
| 1.4.  | Подтягивание из вися на высокой перекладине                                 | количество раз       | не менее |         |
|   |   |                      | 13       | 8       |
| 1.5.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|   |   |                      | +11      | +15     |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                   | не менее |         |
|   |   |                      | 218      | 183     |
| 1.7.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз       | не менее |         |
|   |   |                      | 50       | 44      |
| <b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет</b> |   |                      |          |         |
| 2.1.  | Бег на 100 м  | с                    | не более |         |
|   |   |                      | 13,4     | 15,8    |
| 2.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с               | не более |         |
|   |   |                      | -        | 9.50    |
| 2.3.  | Бег на 3000 м   | мин, с               | не более |         |
|   |   |                      | 12.40    | -       |
| 2.4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз       | не менее |         |
|   |   |                      | 42       | 30      |
| 2.5.  | Подтягивание из вися на высокой перекладине                                 | количество раз       | не менее |         |
|   |   |                      | 15       | 8       |
| 2.6.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|   |   |                      | +13      | +16     |

|       |   |                |          |       |
|-------|---|----------------|----------|-------|
| 2.7.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами               | см             | не менее |       |
|       |   |                | 230      | 185   |
| 2.8.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее |       |
|       |   |                | 50       | 44    |
| 2.9.  | Кросс на 3 км<br>(бег по пересеченной местности)          | мин, с         | не более |       |
|       |   |                | -        | 16.30 |
| 2.10. | Кросс на 5 км<br>(бег по пересеченной местности)          | мин, с         | не более |       |
|       |   |                | 23.30    | -     |

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

|       |   |                |          |       |
|-------|---|----------------|----------|-------|
| 3.1.  | Бег на 100 м  | с              | не более |       |
|       |   |                | 13,2     | 15,8  |
| 3.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с         | не более |       |
|       |   |                | -        | 10.50 |
| 3.3.  | Бег на 3000 м   | мин, с         | не более |       |
|       |   |                | 12.15    | -     |
| 3.4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |       |
|       |   |                | 45       | 35    |
| 3.5.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |       |
|       |   |                | 15       | 8     |
| 3.6.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |       |
|       |   |                | +13      | +16   |
| 3.7.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |       |
|       |   |                | 233      | 190   |
| 3.8.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз | не менее |       |
|       |   |                | 50       | 44    |
| 3.9.  | Кросс на 3 км<br>(бег по пересеченной местности)                            | мин, с         | не более |       |
|       |   |                | -        | 16.10 |
| 3.10. | Кросс на 5 км<br>(бег по пересеченной местности)                            | мин, с         | не более |       |
|       |   |                | 23.00    | -     |

### 4. Нормативы специальной физической подготовки

|      |   |            |          |      |
|------|---|------------|----------|------|
| 4.1. | Челночный бег 10 x 10 м с высокого старта | с          | не более |      |
|      |   |            | 25,0     | 25,5 |
| 4.2. | Исходное положение - упор присев.         | количество | не менее |      |

|   |   |                |          |     |
|---|---|----------------|----------|-----|
|   | Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение   | раз            | 10       | 7   |
| 4.3.                                      | Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение                  | количество раз | не менее |     |
|   |   |                | 10       | 7   |
| 4.4.                                      | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)   | количество раз | не менее |     |
|   |   |                | 26       | 24  |
| 4.5.                                      | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | количество раз | не менее |     |
|   |   |                | 303      | 297 |
| <b>5. Уровень спортивной квалификации</b> |   |                |          |     |
| 5.1.                                      | Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"   |                |          |     |

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

| N п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|---|---|-------------------|----------|---------|
|   |   |                   | юноши    | девушки |
| Для спортивной дисциплины "бокс"  |   |                   |          |         |
| <b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет</b> |   |                   |          |         |
| 1.1.  | Бег на 100 м  | с                 | не более |         |
|   |   |                   | 13,2     | 15,4    |
| 1.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с            | не более |         |
|   |   |                   | -        | 9.45    |
| 1.3.  | Бег на 3000 м   | мин, с            | не более |         |
|   |   |                   | 12.20    | -       |
| 1.4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 48       | 38      |
| 1.5.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее |         |
|   |   |                   | 16       | 10      |
| 1.6.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         |
|   |   |                   | +13      | +16     |
| 1.7.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее |         |
|   |   |                   | 235      | 195     |
| 1.8.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз    | не менее |         |

|   |   |                   |          |       |
|---|---|-------------------|----------|-------|
|   |   |                   | 51       | 45    |
| 1.9.  | Кросс на 3 км<br>(бег по пересеченной местности)                                  | мин, с            | не более |       |
|   |   |                   | -        | 16.05 |
| 1.10.   | Кросс на 5 км<br>(бег по пересеченной местности)                                  | мин, с            | не более |       |
|   |   |                   | 23.00    | -     |
| <b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b> |   |                   |          |       |
| 2.1.  | Бег на 100 м  | с                 | не более |       |
|   |   |                   | 13,1     | 15,4  |
| 2.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с            | не более |       |
|   |   |                   | -        | 9.40  |
| 2.3.  | Бег на 3000 м   | мин, с            | не более |       |
|   |   |                   | 12.00    | -     |
| 2.4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре<br>лежа на полу                                 | количество<br>раз | не менее |       |
|   |   |                   | 50       | 40    |
| 2.5.  | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине                                    | количество<br>раз | не менее |       |
|   |   |                   | 16       | 10    |
| 2.6.  | Наклон вперед из положения стоя на<br>гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                | не менее |       |
|   |   |                   | +13      | +16   |
| 2.7.  | Прыжок в длину с места толчком<br>двумя ногами                                    | см                | не менее |       |
|   |   |                   | 240      | 200   |
| 2.8.  | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине<br>(за 1 мин)                   | количество<br>раз | не менее |       |
|   |   |                   | 51       | 45    |
| 2.9.  | Кросс на 3 км<br>(бег по пересеченной местности)                                  | мин, с            | не более |       |
|   |   |                   | -        | 16.00 |
| 2.10.   | Кросс на 5 км<br>(бег по пересеченной местности)                                  | мин, с            | не более |       |
|   |   |                   | 22.50    | -     |
| <b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>                                 |   |                   |          |       |
| 3.1.  | Челночный бег 10 x 10 м с высокого  | с                 | не более |       |

|   |   |                |          |      |
|---|---|----------------|----------|------|
|   | старта  |                | 24,0     | 25,0 |
| 3.2.                                      | Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение                 | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 10       | 7    |
| 3.3.                                      | Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение                  | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 10       | 7    |
| 3.4.                                      | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)   | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 32       | 30   |
| 3.5.                                      | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин) | количество раз | не менее |      |
|   |   |                | 321      | 315  |
| <b>4. Уровень спортивной квалификации</b> |   |                |          |      |
| 4.1.                                      | Спортивное звание "мастер спорта России"  |                |          |      |

#### **IV. Рабочая программа**

### **14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки**

#### **Структура многолетней спортивной подготовки.**

Многолетняя подготовка спортсменов – это сложная специфическая система со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов, а также состоящей из планомерного прохождения этапов.

Периоды делятся на этапы – базовый, специально-подготовительный, предсоревновательный.

Базовый этап состоит из 2-3 мезо циклов – втягивающий (состоит из 2-3 микроциклов и начинается после переходного периода) и мезо цикл ОФП, который состоит из 3-6 микроциклов.

Специально-подготовительный этап состоит из 1 мезо цикла, который равен 3-4 микроциклам. На этом этапе снижается общий объем нагрузок и повышается интенсивность.

Общая нагрузка в микроцикле обычно изменяется по дням в виде «двойной волны». Нагрузка возрастает в первые 3 дня, затем следует день со сниженной нагрузкой или активный отдых, после чего в течении 2 дней нагрузка снова возрастает и 7 день отводится для полного отдыха.

В микроциклы вносят постоянные поправки, связанные с состоянием спортсмена и другими факторами.

Структура подготовки в макроцикле в боксе для каждой возрастной группы спортсменов обусловлена календарным планом соревнований.

Подготовка боксеров состоит из двух или трех макроциклов.

Цель всей подготовки – достижение наивысших результатов на главных соревнованиях.

Макроциклы делятся на периоды:

- ✓ **подготовительный**, направленный на восстановление спортивной формы – прочного специального фундамента для подготовки к основным соревнованиям;
- ✓ **соревновательный** – непосредственная подготовка к соревнованиям и сами соревнования;
- ✓ **переходный** – восстановление физического и психического потенциала после высоких тренировочных и соревновательных нагрузок.

### **Виды упражнений, средства и методы применяемые на учебно-тренировочных занятиях на этапах подготовки.**

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

Этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

#### **Основная цель:**

- ✓ утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

#### **Основные задачи:**

- ✓ укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- ✓ постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- ✓ освоение техники бокса;
- ✓ повышение уровня физической подготовки на основе проведения много сборной подготовки;
- ✓ отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

#### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

недостаточная адаптация к физическим нагрузкам; возрастные особенности физического развития; недостаточный общий объем двигательных умений.

#### **Основные средства:**

- ✓ подвижные игры и игровые упражнения, общеразвивающие упражнения, элементы акробатики и само страховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
- ✓ всевозможные прыжки и прыжковые упражнения; метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
- ✓ скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- ✓ введение в школу техники бокса;
- ✓ комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления:** на этапе начальной подготовки закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. На этапе начальной подготовки, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, включаются комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта.

Причем воздействие этих упражнений направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом. Достигается единство общей и специальной подготовки.

### **Особенности спортивной подготовки.**

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. Необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Освоение основ техники целесообразно проводить в облегченных условиях. Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс подготовки должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Всего на освоение каждого технического действия или комплексу отдается 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы тренировки представлены ниже). Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях.

На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам.

На начальном этапе рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как спортсмены не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах организации.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности, мужества, инициативы, смелости, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

| № п/п      | Материал   |
|------------|--|
| <i>I.</i>  | <i>Общеразвивающие упражнения</i>                          |
| <i>II.</i> | <i>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</i> |
| <i>1.</i>  | <i>Подводящие упражнения к прямым ударом в голову</i>      |
| <i>2.</i>  | <i>Одиночные шаги вперед-назад</i>                         |
| <i>3.</i>  | <i>Статные шаги вперед-назад</i>                           |
| <i>4.</i>  | <i>Статные шаги вправо-влево по кругу</i>                  |
| <i>5.</i>  | <i>Изучение боевой стойки</i>                              |

|      |  |
|------|--|
| 6.   | <i>Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток (водном дых-ном строю)</i>               |
| 7.   | <i>Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову с партнером</i>                                       |
| 8.   | <i>Защита подставкой правой ладони</i>   |
| 9.   | <i>Защита подставкой левого плеча</i>  |
| 10.  | <i>Защита шагом назад</i>  |
| 11.  | <i>Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него</i> |
| 12.  | <i>Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах</i>                                  |
| 13.  | <i>Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток</i>                                     |
| 14.  | <i>Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах</i>  |
| 15.  | <i>Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову</i>                 |
| 16.  | <i>Упражнения в ударах по снарядам</i>   |
| III. | <b><i>Контрольные упражнения</i></b>   |
| IV.  | <b><i>Подвижные и спорт, игры</i></b>  |

### **Учебно - тренировочный этап– этап спортивной специализации**

**Основная цель** учебно-тренировочных занятий: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

#### **Основные задачи:**

- ✓ укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- ✓ улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- ✓ создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- ✓ освоение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;
- ✓ постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

#### **Основные средства тренировки:**

- ✓ общеразвивающие упражнения;
- ✓ комплексы специально подготовленных упражнений;
- ✓ всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- ✓ комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- ✓ упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- ✓ подвижные и спортивные игры;
- ✓ упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- ✓ изометрические упражнения.

**Методы выполнения упражнений:** повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- ✓ функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- ✓ диспропорции в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- ✓ неравномерность в росте и развитии силы.

Этап спортивной специализации является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной.

**Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)** характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. Средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки.

Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости.

Развитие скоростно-силовых качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в учебно-тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники.

Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;

локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;

способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений; количество повторений в каждом подходе; интервалы отдыха между упражнениями. Освоение и совершенствование техники бокса.

Принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При подготовке следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

| <b>№ п/п</b>               | <b>Материал</b>  |
|----------------------------|--|
| <b>I.</b>                  | <b>Общеразвивающие упражнения</b>  |
| <b>II.</b>                 | <b>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</b>   |
| <b>Новый материал</b>      |  |
| 1.                         | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову                               |
| 2.                         | Упражнения для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову  |
| 3.                         | Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову   |
| 4.                         | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище |
| <b>Материал повторения</b> |  |
| 1.                         | Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой, боковой левой в голову  |
| 2.                         | Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой левой, правой боковой, левой в голову                              |
| 3.                         | Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову                      |
| 4.                         | Упражнения для совершенствования бокового удара правой в голову  |
| <b>III.</b>                | <b>Условные бои</b>  |
| <b>IV.</b>                 | <b>Тренировочные бои</b>   |
| <b>V.</b>                  | <b>Вольные бои</b>   |
| <b>VI.</b>                 | <b>Подвижные и спорт, игры</b>   |

### **Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства (ССМ и ВСМ)**

На этапе ССМ и ВСМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

#### **Основные задачи:**

- ✓ выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.
- ✓ совершенствование специальных физических качеств и поддержание высокого уровня функциональной подготовленности и спортивной мотивации.
- ✓ Индивидуализация силовой, технико-тактической, психической и морально-волевой подготовленности.
- ✓ Сохранение здоровья.

**Направленность** тренировочного процесса:

- ✓ совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- ✓ повышение технической и тактической подготовленности;
- ✓ освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- ✓ совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;
- ✓ достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС .

Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях.

Учебно-тренировочный процесс максимально индивидуализируется и строится с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

| № п/п       | Материал   |
|-------------|--|
| <i>I.</i>   | <i>Общеразвивающие упражнения</i>  |
| <i>II.</i>  | <i>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</i>                             |
| 1.          | Упражнения для двойного удара совершенствования: прямой левой, боковой правой в голову |
| 2.          | Упражнения для совершенствования двойного удара сбоку в голову: левой, правой          |
| 3.          | Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову   |
| 4.          | Упражнения для совершенствования защиты уклонами от одного и двух прямых ударов        |
| 5.          | Упражнения в ударах по снарядам  |
| <i>III.</i> | <i>Условные и тренировочные упражнения</i>   |
| <i>IV.</i>  | <i>Вольные бои</i>   |

**Общая физическая подготовка (для всех этапов спортивной подготовки).**

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

*Строевые упражнения.*

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

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

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

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

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

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

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

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

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения:

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

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

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

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

- повороты туловища со штангой в руках;

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

#### *Упражнения в равновесии.*

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами.

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

#### *Упражнения для развития быстроты.*

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

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

#### *Упражнения для развития выносливости.*

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

### *Упражнения по развитию специальной выносливости*

в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей спортсменов. Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлинённых раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксёров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки). С этой целью применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

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

### *Упражнения для развития ловкости.*

Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром. Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух- трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

*Упражнения с партнером:* выполнение сайдстепов, ударов на скачке; ударов под разноименные ноги и с шагами одноименных ног; выполнение защитных движений при нанесении серии ударов партнером; ведение условных боев в «обратной» стойке; с ограниченным количеством ударов; совершенствование приемов на «связке» (по С.А. Степанову); проведение спаррингов на ринге размером 1,5 на 1,5 метров; условный бой «стенка на стенку»; частая смена партнеров и темпа работы в парах; нанесение серии ударов по «провалившемуся» противнику; совершенствование «выходов» из углов и «уходов» от канатов при атаках партнеров; использование всего комплекса технико-тактических приемов в «вольных» боях.

### *Упражнение для развития гибкости.*

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить

подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки.

Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

*Упражнения для развития равновесия.*

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

***Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:***

Тренировка систем, способствующих сохранению равновесия (зрительная ориентация, координация мышечных усилий, связанных с рецепцией кожи стопы и связочного аппарата суставов). С этой целью используются упражнения с учетом времени их выполнения так же, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (на качелях, «в бочке» и т.п.).

Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения:

продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем;

продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию.

Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

Кроме того, в заключительной части занятий необходимо давать упражнения (в виде комбинированных эстафет) с сильными вестибулярными нагрузками: многочисленные кувырки, вращения в полу наклоне и приседе на одной ноге (вторая отставлена в сторону), гимнастическое «колесо», упражнения парной гимнастики.

Целесообразно использовать в процессе разминки и упражнений преимущественного воздействия на различные отделы вестибулярной системы.

***Упражнения для тренировки преимущественно отолитов:***

бег с резкими остановками и сменой направлений движений;

продвижение вперед с резкими боковыми смещениями (ход конькобежца); быстрые приседания с выпрыгиванием вверх; прыжки на одной ноге, голова наклонена к плечу.

#### ***Упражнения для тренировки преимущественно полукруглых каналов:***

повороты и наклоны головы, быстрые наклоны туловища в стороны (ухом касаться плеча);

повороты на месте с наклоненной к плечу головой;

быстрые наклоны вперед из положения прогнувшись, повороты туловища в полу наклоне, ходьба «елочкой» со сменой ног на каждый шаг.

Эффективность этих упражнений увеличивается при исключении зрительной ориентации и изменении площади опоры. Упражнения для тренировки равновесия необходимо применять в процессе занятий всех периодов и во всех группах спортсменов, т.к. тренирующий эффект проходит после 2-х недельного перерыва.

#### *Технико-тактическая подготовка.*

Группы начальной подготовки.

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие физических качеств;
- изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса.

Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок.

*Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используется следующие средства и методы.*

Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в учебной и боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

#### *Передвижения.*

Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами). Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите. Перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши - правой) ногой, приставляется правая нога (у левши - левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения. Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является

наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад - сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком. Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

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

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

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

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

прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защита от них:

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

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

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

Двойные прямые удары и защиты от них:

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

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

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

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

- удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

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

Двойные удары снизу и защиты от них. Трёх и четырёх ударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них. Одиночные боковые удары и защиты от них. Скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём.

Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его. Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

Боксёры тренировочных групп совершенствуют следующие удары и их сочетания. Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности:

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

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

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

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

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

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

Совершенствование сочетаний различных ударов

повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой;

двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;

серийные удары - последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

### **Защиты.**

При совершенствовании защитных действий решаются задачи:

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

Эффективность защитных действий зависит от:

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

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

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

✓ Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.

✓ Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.

✓ Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов - уклонения:

отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;

остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;

сочетание приёмов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.

сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову;

уклон влево - боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз - влево и т. д.

атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову; - атака прямыми ударами левой и правой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову; - атака боковыми ударами левой и правой в голову;

атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;

атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и в туловище;

встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;

встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;

ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;

ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;

ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;

ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;

ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3- 4х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

***Совершенствование тактических действий***

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия. Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию. Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

### ***Группы спортивного совершенствования.***

Задачи учебно-тренировочного занятия:

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

В группах спортивного совершенствования процесс строится с учётом индивидуальных особенностей спортсменов и направлен на совершенствование индивидуальной манеры ведения боя и развития у них тактического мышления.

Совершенствование технико-тактических действий на дальней дистанции. Изучение различных вариантов нанесения ударов (свинг, в голову и туловище, «кросс» в голову, «хуки», апперкоты и т. п.) и защиты от них.

Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции:

передвижения, одиночные, двойные, повторные удары, защиты от них и контрудары;

серии приёмных ударов, защиты от них и контрудары;

одиночные, двойные и повторные боковые удары, защиты от них и контрудары;

серии прямых и боковых ударов, защиты от них и контрудары.

Совершенствование технико-тактических действий на средней дистанции.

одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары;

одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары;

удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу;

защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноимённой и разноимённой ладонью на сгиб локтевого сустава, отклонением и отходом;

удар снизу правой в голову и туловище с переносом веса тела на левую ногу и переносом на правую;

трёх и четырёх ударные серии снизу левой и правой в туловище и голову, защиты от них подставками локтей и предплечий;

боковой удар левой в голову с переносом веса тела на правую ногу и без переноса, защита подставкой правого предплечья «нырком» вправо или отходом;

боковой удар правой в голову и перенос веса тела на левую ногу и без переноса, защита подставкой левого предплечья «нырком» влево или отходом;

трёх и четырёх ударные серии боковых ударов и защита от них подставками предплечий или «нырками».

Сочетание боковых ударов и ударов снизу и защит от них.

удар левой снизу в туловище, правой в туловище и боковой левой в голову, защита подставками предплечий;

удар правой снизу в туловище, боковой левой в голову и боковой правой в голову, защита подставками предплечий;

разнотипные сочетания боковых ударов и ударов снизу в голову и туловище и защита от них.

Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции.

активно-защитная, наступательная и защитная позиция;

удары левой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую;

удары правой снизу в голову и туловище с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу и с переносом веса тела на правую;

удар правой снизу в туловище с шагом вправо, вперёд, назад;

удар левой снизу в туловище с шагом влево, вправо, вперёд и назад;

боковой удар левой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на правую ногу, на левую;

боковой удар правой в голову с распределением веса тела на обе ноги, с переносом веса тела на левую ногу, на правую;

короткие прямые удары левой и правой в голову;

защита от ударов снизу подставками локтей и предплечий, остановкой наложением предплечий и ладоней;

защита от боковых ударов голову подставкой предплечья, остановкой наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита;

комбинация из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, защиты от них;

трёх и четырёх ударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них;

введение рук внутрь позиции противника;

выход из ближнего боя (5 способов);

вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.

Совершенствование тактических действий.

Подготовительные действия (разведка):

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

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

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

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

### Учебно-тематический план

(Приложение № 4)

#### V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам

Обучение боксу (0250008611Я) в МБУ ДО «СШОР им.В.П.Щедрухина» осуществляется по следующим спортивным дисциплинам:

| № п/п | Наименование спортивной дисциплины | Номер-код спортивной дисциплины |
|-------|------------------------------------|---------------------------------|
| 1     | весовая категория 36кг             | 0250551811Д                     |
| 2     | весовая категория 38кг             | 0250041811Д                     |
| 3     | весовая категория 38,5кг           | 0250011811Ю                     |
| 4     | весовая категория 40кг             | 0250021811Н                     |
| 5     | весовая категория 42кг             | 0250571811Н                     |
| 6     | весовая категория 44кг             | 0250051811Н                     |
| 7     | весовая категория 46кг             | 0250061811Н                     |
| 8     | весовая категория 47,627кг         | 0250361811Л                     |
| 9     | весовая категория 48кг             | 0250071811С                     |
| 10    | весовая категория 48,988кг         | 0250371811Л                     |
| 11    | весовая категория 49кг             | 0250081611А                     |
| 12    | весовая категория 50кг             | 0250091811Н                     |
| 13    | весовая категория 50,802кг         | 0250381811Л                     |
| 14    | весовая категория 51кг             | 0250101611Б                     |
| 15    | весовая категория 52кг             | 0250111611Ф                     |
| 16    | весовая категория 52,163кг         | 0250391811Л                     |
| 17    | весовая категория 53,525кг         | 0250401811Л                     |
| 18    | весовая категория 54кг             | 0250121811С                     |
| 19    | весовая категория 55,225кг         | 0250411811Л                     |
| 20    | весовая категория 56кг             | 0250131611А                     |
| 21    | весовая категория 57кг             | 0250141611Я                     |
| 22    | весовая категория 57,153кг         | 0250421811Л                     |
| 23    | весовая категория 58,967кг         | 0250431811Л                     |
| 24    | весовая категория 59кг             | 0250151811Ю                     |
| 25    | весовая категория 60кг             | 0250161611Я                     |
| 26    | весовая категория 61,235кг         | 0250441811Л                     |
| 27    | весовая категория 63кг             | 0250181611Ф                     |
| 28    | весовая категория 63,503кг         | 0250451811Л                     |
| 29    | весовая категория 64кг             | 0250191611Я                     |
| 30    | весовая категория 65кг             | 0250201811Ю                     |
| 31    | весовая категория 66кг             | 0250211811Н                     |

|    |                              |             |
|----|------------------------------|-------------|
| 32 | весовая категория 66,678 кг  | 0250461811Л |
| 33 | весовая категория 67 кг      | 0250591811Д |
| 34 | весовая категория 68 кг      | 0250221811Ю |
| 35 | весовая категория 69 кг      | 0250231611Я |
| 36 | весовая категория 69,850 кг  | 0250471811Л |
| 37 | весовая категория 70 кг      | 0250241811Н |
| 38 | весовая категория 72 кг      | 0250251811Ю |
| 39 | весовая категория 72,574 кг  | 0250481811Л |
| 40 | весовая категория 75 кг      | 0250261611Я |
| 41 | весовая категория 76 кг      | 0250271811Ю |
| 42 | весовая категория 76,203 кг  | 0250491811Л |
| 43 | весовая категория 76+ кг     | 0250281811Ю |
| 44 | весовая категория 79,378 кг  | 0250501811Л |
| 45 | весовая категория 80 кг      | 0250291811Н |
| 46 | весовая категория 80+ кг     | 0250301811Н |
| 47 | весовая категория 81 кг      | 0250311611Я |
| 48 | весовая категория 81+ кг     | 0250321811Б |
| 49 | весовая категория 90 кг      | 0250531811Ю |
| 50 | весовая категория 90+ кг     | 0250541811Ю |
| 51 | весовая категория 90,718 кг  | 0250511811Л |
| 52 | весовая категория 90,718+ кг | 0250521811Л |
| 53 | весовая категория 91 кг      | 0250331611А |
| 54 | весовая категория 91+ кг     | 0250341611А |
| 55 | командные соревнования       | 0250351811Л |

Реализация Программы 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 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 «бокс» на этапе начальной подготовки, **не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие выше указанных 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 вида спорта «бокс».

## **VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

### **17. Материально-технические условия реализации Программы**

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (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 Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

Обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

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

В таблицах обеспеченности оборудованием указаны **минимальные** требования для обеспечения спортивной подготовки.

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

(приложение № 5)

### **Обеспечение спортивной экипировкой**

(приложение № 6, 7)

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);

- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);

- 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.

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.

### **18. Кадровые условия реализации Программы**

В деятельности по реализации Программы в МБУ ДО«СШОР им В.П. Щедрухина» участвуют педагогические и руководящие работники.

Минимальная укомплектованность организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

руководящие работники: директор, заместитель директора  
инструктор-методист;

педагогические работники :тренер-преподаватель.

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего 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 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным стандартом "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным стандартом "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 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 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

### **19. Информационно-методические условия реализации Программы:**

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

### **Перечень информационного обеспечения**

1. Федеральный Закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» с изменениями и дополнениями;
2. Приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. N 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (приказ Минспорт России №1055 от 22.11.2022 года);
4. Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 11.01.2022 №6 «Об утверждении Единой всероссийской спортивной классификации (виды спорта, не включенные в программы Игр Олимпиады, Олимпийских зимних игр, а также не являющиеся военно-прикладными или служебно-прикладными видами спорта)»;
5. Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. №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 в физкультурных и спортивных мероприятиях»;
6. Антидопинговый Кодекс Всемирного Антидопингового Агентства;
7. Авдеева Т.Г. Виноградова М.В., Шестакова В.Н. Спортивная медицина у детей и подростков. – ГЭОТАР-Медиа, 2020.
8. Безуглов Э.Н., Ачкасов Е.Е. Основы антидопингового обеспечения спорта – Спорт, 2019.
9. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология.–СПб.:2017
10. Волков Л.В. Теория и методика детского и юношеского спорта.–Киев: Олимпийская литература, 2018.
11. Вэйсунь Л. Как побеждать любого противника. Секрет боевых искусств. М.: АСТ-Астрель, 2019.
12. Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры, Инсана, 2018.
13. Джероян Г. Тактическая подготовка боксёра. – М.: Физическая культура и спорт, 2016.
14. Завьялов М. Бокс. От зала к рингу.–Саммит-книга, 2017.
15. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств). – М.: Лептос, 2017.
16. Ильин Е.П. Психология спорта -Спб;Питер, 2018.

17. Ильин Е. П. Психология страха. – СПб; Питер, 2017.
18. Кайкова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. Учебное пособие. М.: ИД «Форум»: ИНФА, 2017.
19. Киселев В. А., Черемисинов В. И., Горбачев С. С. Планирование тренировочного процесса в боксе – Девизион, 2020
20. Колосова Е. В. Методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре – Саратов, ИЦ «Наука», 2018.
21. Копцев К. Н., Меньшиков О. В., Гарамян А. И., Хусьянов З. М. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары. – ЮРАЙТ издательство, 2020.
22. Кузнецов А. Х., Ловелиус Н. В. Бокс. Необходимые знания для тренеров и судей, 2019.
23. Лисицын В. В. Методология спортивной подготовки в женском боксе. – Ленад, 2017.
24. Морозов О. С. Целенаправленность применения скоростно-силовых средств для формирования технических приемов у юных боксеров 11–13 лет на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. Дис. канд. пед. наук. – Смоленск, 2018.
25. Никаноров Б. Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков: Учебно-методическое пособие. – М.: ВТИИ, 2019.
26. Николаев А. Н. Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СПб, 2015.
2019. 27. Огуренков Е. И. Ближний бой в боксе. – М.: Физическая культура и спорт,
28. Озолин Н. Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: Издательство Астрель, 2017.
29. Остьянов В. Н. Обучение и тренировка боксёров. – Киев: Олимпийская литература, 2018.
30. Петров М. Бокс. Техника, тактика, тренировка. – Харвест, 2020.
27. Суханов В. Бокс, книга тренер. – М.: РИФ «Глория», 2018.
31. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры. – М. 2017.
32. Филимонов В. И. Современная система подготовки боксёров. – М.: Инсан, 2019.
33. Фохтин В. Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. – М.: Физкультура и спорт, 2016.
34. Худадов Н. А. Динамика специальных качеств боксёров. М.: Физкультура и спорт, 2018.
35. Ширяев А. Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Шатон, 2017.

## Список Интернет ресурсов

1. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
2. Официальный сайт Международного олимпийского комитета: [www.olympic.org](http://www.olympic.org)
3. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
4. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры [Электронный ресурс]. URL: [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)
5. Официальный сайт Олимпийского комитета России: [www.roc.ru](http://www.roc.ru)
6. Официальный сайт Федерации бокса России: [www.rusboxing.ru](http://www.rusboxing.ru)
7. Официальный сайт Российского антидопингового агентства: [www.rusada.ru](http://www.rusada.ru)

| № п/п | Направление работы  | Мероприятия   | Сроки проведения |
|-------|---|---|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>  |   |                  |
| 1.1.  | Судейская практика  | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года   |
| 1.2.  | Инструкторская практика   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе;                                | В течение года   |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>   |   |                  |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;<br>- ведение дневника самоконтроля   | В течение года   |
| 2.2.  | Режим питания и отдыха  | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-  | В течение года   |

|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
|      |   | тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);<br>- рекомендации в разработке меню для спортсмена  |                |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |  |                |
| 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 с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки   | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;  | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>  |  |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)   | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов; | В течение года |

Приложение №2

| Этап спортивной подготовки                                | Содержание мероприятия и его форма   | Сроки проведения | Рекомендации   |
|---|--|------------------|--|
| Этап начальной подготовки                                 | Веселые старты «Честная игра»  | 2 раза в год     | участвуют команды всего отделения  |
|   | Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА<br>Онлайн-курс по ценностям чистого спорта.<br>Обязательное прохождение обучения на сайте РУСАДА и получении соответствующих сертификатов начиная с 7 лет.  | В течение года   | Курс пройти вместе с родителями  |
|   | Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»   | октябрь          | участие врача спортивной медицины  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Беседы:<br>1. Что такое допинг и допинг - контроль?<br>2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)<br>3. Последствия допинга для здоровья<br>4. Допинг и зависимое поведение<br>5. Профилактика допинга<br>6. Как повысить результаты без допинга?<br>7. Причины борьбы с допингом  | В течение года   | разработать тесты в игровой форме  |
|   | Онлайн обучение на сайте РУСАДА  | 1 раз в год      | пройти обучение совместно с родителями   |
|   | Портал онлайн-образования РУСАДА -Антидопинговый онлайн-курс.  |                  |  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Беседы:<br>1.Профилактика применения допинга среди спортсменов<br>2.Основы управления работоспособностью спортсмена<br>3.Мотивация нарушений антидопинговых правил<br>4. Запрещенные субстанции и методы<br>5. Допинг и спортивная медицина<br>6.Психологические и имиджевые последствия допинга<br>7.Процедура допинг - контроля<br>8.Прохождении обучения на сайте РУСАДА и получении соответствующих сертификатов | В течение года   | Пригласить на проведение бесед врача спортивной медицины<br><br>В консультации принимает участие обязательно родитель или законный представитель |
|   | Прохождении обучения на сайте РУСАДА и получении   | 1 раз в год      | Включить в повестку  |

|  |   |  |   |
|--|---|--|---|
| спортивного<br>мастерства  | соответствующих сертификатов<br>Антидопинговая викторина «Играй<br>честно»  |  | собрания вопрос<br>по антидопингу.<br>Использование                             |
|  | Семинар для спортсменов и тренеров<br>«Виды нарушений антидопинговых<br>правил» «Проверка лекарственных<br>средств»   | 1 раз в год  | памятки для<br>родителей.<br>Научить<br>родителей                               |
|  | Родительское собрание «Роль<br>родителей в процессе формирования<br>антидопинговой культуры»  | 1-2 раза в год                                       | пользоваться<br>сервисом по<br>проверке   |
|  | «Этика в спорте: ключевые аспекты<br>антидопинговой деятельности»<br>(спортсмены включенные в списки<br>сборных команд)   | 1 раз в год  | препаратов.   |
|  | Лекции:<br>1.Нормативно-правовая база<br>антидопинговой работы<br>2. Допинг как глобальная проблема<br>современного спорта<br>3.<br>Характеристика допинговых средств<br>и методов<br>4.Наказания за нарушение<br>антидопинговых правил<br>5. Не допинговые методы<br>повышения спортивной<br>работоспособности<br>6.Международные стандарты для<br>списка запрещенных средств и<br>методов<br>7.Всемирный антидопинговый<br>кодекс и его характеристика<br>8. Информацию о работе в системе<br>АДАМС | В течение года                                       | Оказать помощь<br>работы на сайте<br>РУСАДА                                     |
| Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства,<br>Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства | «Антидопинг» (сертификат)   | январь   | Прохождение<br>онлайн теста на<br>сайте РУСАДА<br>для получения<br>сертификатов |
|  | Деятельность основных<br>антидопинговых организаций: МОК,<br>Международный параолимпийский<br>комитет, ВАДА, РУСАДА   | В течение года                                       | Провести в форме<br>лекции, беседы  |
|  | «Санкции за нарушение<br>антидопинговых правил»   | 1 раз в квартал<br>(февраль, май,<br>август, ноябрь) | Тестовые задания<br>с выбором<br>правильного<br>ответа                          |
|  | «Медицинские аспекты антидопинга<br>– (международный стандарт<br>«Запрещенный список»)»   | 1 раз в месяц<br>(январь)                            | Лекция  |

Приложение № 3

| Год подготовки | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап(этап спортивной специализации)   | Этап совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства  |
|----------------|---------------------------|--|---|
|                |                           | Содержание   |   |
| 1              | –                         | Овладение терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений   | <p>1. Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки или в учебно-тренировочных группах.</p> <p>2. Составление комплексов упражнений для подготовительной, основной и заключительной частей занятия, разминка перед соревнованиями.</p> <p>2. Демонстрация грамотной техники выполнения отдельных элементов и упражнений, исправление ошибок при их выполнении другими обучающимися.</p> <p>3. Умение охарактеризовать методические закономерности развития быстроты, силы, выносливости), объяснить с какой интенсивностью работать.</p> <p>4. Разработка индивидуального плана физической подготовки на мезоцикл и микроцикл.</p> <p>5. Составление планов-конспектов учебно тренировочных занятий по физической и технической подготовке для групп начальной подготовки и учебно-тренировочных занятий в группах начальной подготовки. Проведение занятий.</p> |
| 2              | –                         | Овладение основными методами построения учебно-тренировочного занятия подготовительной, основной и заключительной частями.   |   |
| 3              | –                         | Наблюдение за выполнением упражнений другими обучающимися и нахождение ошибки в технике выполнения отдельных элементов, умение рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия |   |
| 4              | –                         | Подбор основных упражнений для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера-преподавателя.<br>Проведение учебно-тренировочных занятий в группах начальной с тренером- преподавателем. |   |
| 5              | –                         | Ведение дневника самоконтроля учебно- тренировочных занятий.<br>Анализ проведения занятий.   |   |

**Учебно-тематический план**  
включает темы по теоретической подготовке

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|----------------------------|--|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | <b>120/180</b>              |                  |   |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие   | 13/20                       | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | 13/20                       | 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 | 13/20                       | 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  | 13/20                       | 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  | 13/20                       | 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                                      | 13/20                       | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.   |

|   |   |                |                 |   |
|---|---|----------------|-----------------|---|
|   | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                       | 14/20          | 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   | 14/20          | август          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта  | 14/20          | ноябрь-май      | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.  |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b> | <b>600/960</b> |                 |   |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                        | 70/107         | 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   | 70/107         | октябрь         | <b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>   |
|   | Режим дня и питание обучающихся   | 70/107         | ноябрь          | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.   |
|   | Физиологические основы физической культуры  | 70/107         | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.  |
|   | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                               | 70/107         | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.   |
|   | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта           | 70/107         | май             | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.   |
|   | Психологическая подготовка  | 60/106         | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности   |

|   |  |   |             |   |
|---|--|---|-------------|---|
|   | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | 60/106                                    | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.   |
|   | Правила вида спорта  | 60/106                                    | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | <b>1200</b>                               |             |   |
|   | 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 тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; |

|                                     |   |               |   |  |
|-------------------------------------|---|---------------|---|--|
|                                     |   |               |   | баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.  |
| Этап высшего спортивного мастерства | <b>Всего на этапе высшего спортивного мастерства:</b>   | $\approx 600$ |   |  |
|                                     | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | $\approx 120$ | сентябрь                                  | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.   |
|                                     | Социальные функции спорта   | $\approx 120$ | октябрь                                   | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.   |
|                                     | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося   | $\approx 120$ | ноябрь                                    | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.   |
|                                     | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс   | $\approx 120$ | декабрь                                   | 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  | $\approx 120$ | май                                       | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности  |
|                                     | Восстановительные средства и мероприятия  |               | в переходный период спортивной подготовки | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование учебно-тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-учебно-тренировочных мероприятий |

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря        | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1.    | Брусья навесные на гимнастическую стенку                 | штук              | 2                  |
| 2.    | Весы электронные (до 150 кг)                             | штук              | 1                  |
| 3.    | Гантели переменной массы (до 20 кг)                      | комплект          | 4                  |
| 4.    | Гири спортивные (16, 24, 32 кг)                          | комплект          | 2                  |
| 5.    | Гонг боксерский электронный                              | штук              | 1                  |
| 6.    | Гриф для штанги изогнутый                                | штук              | 1                  |
| 7.    | Груша боксерская на резиновых растяжках                  | штук              | 1                  |
| 8.    | Груша боксерская насыпная/набивная                       | штук              | 3                  |
| 9.    | Груша боксерская пневматическая                          | штук              | 3                  |
| 10.   | Зеркало настенное (1x2 м)                                | штук              | 6                  |
| 11.   | Канат спортивный   | штук              | 2                  |
| 12.   | Лапы боксерские  | пар               | 3                  |
| 13.   | Лестница координационная (0,5x6 м)                       | штук              | 2                  |
| 14.   | Мат гимнастический                                       | штук              | 4                  |
| 15.   | Мат-протектор настенный (2x1 м)                          | штук              | 24                 |
| 16.   | Мешок боксерский (120 см)                                | штук              | 3                  |
| 17.   | Мешок боксерский (140 см)                                | штук              | 3                  |
| 18.   | Мешок боксерский (160 см)                                | штук              | 3                  |
| 19.   | Мешок боксерский электронный                             | штук              | 3                  |
| 20.   | Мяч баскетбольный  | штук              | 2                  |
| 21.   | Мяч волейбольный   | штук              | 2                  |
| 22.   | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)                | комплект          | 3                  |
| 23.   | Мяч теннисный  | штук              | 15                 |
| 24.   | Мяч футбольный   | штук              | 2                  |
| 25.   | Насос универсальный с иглой                              | штук              | 1                  |
| 26.   | Палка гимнастическая                                     | штук              | 10                 |
| 27.   | Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг) | штук              | 10                 |
| 28.   | Перекладина навесная универсальная                       | штук              | 2                  |
| 29.   | Платформа для груши пневматической                       | штук              | 3                  |
| 30.   | Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной | комплект          | 1                  |
| 31.   | Подвесная система для мешков боксерских                  | комплект          | 1                  |
| 32.   | Подушка боксерская настенная                             | штук              | 2                  |
| 33.   | Подушка боксерская настенная для апперкотов              | штук              | 2                  |
| 34.   | Полусфера гимнастическая                                 | штук              | 3                  |
| 35.   | Ринг боксерский  | комплект          | 1                  |
| 36.   | Секундомер механический                                  | штук              | 2                  |
| 37.   | Секундомер электронный                                   | штук              | 1                  |

|     |   |          |    |
|-----|---|----------|----|
| 38. | Скакалка гимнастическая                                   | штук     | 15 |
| 39. | Скамейка гимнастическая                                   | штук     | 5  |
| 40. | Снаряд тренировочный «пунктбол»                           | штук     | 3  |
| 41. | Стеллаж для хранения гантелей                             | штук     | 1  |
| 42. | Стенка гимнастическая                                     | штук     | 6  |
| 43. | Стойка для штанги со скамейкой                            | комплект | 1  |
| 44. | Татами из пенополиэтилена «додянг»<br>(25 мм х 1 м х 1 м) | штук     | 20 |
| 45. | Тумба для запрыгивания разновысокая                       | комплект | 1  |
| 46. | Урна-плевательница  | штук     | 2  |
| 47. | Часы информационные                                       | штук     | 1  |
| 48. | Штанга тренировочная наборная (100 кг)                    | комплект | 1  |
| 49. | Экспандер ленточный                                       | штук     | 10 |
| 50. | Экспандер ручной  | штук     | 10 |

## Приложение № 6

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

| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                      |                   |                   |                             |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|--|--------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|---|-------------------------|-------------------------------------|-------------------------|
| № п/п  | Наименование                         | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |   |                         |   |                         |                                     |                         |
|  |                                      |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         | Этап высшего спортивного мастерства |                         |
|  |                                      |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) | количество                          | срок эксплуатации (лет) |
| 1.   | Бинт эластичный                      | штук              | на обучающегося   | –                           | –                       | 1   | 0,5                     | 2   | 0,5                     | 2                                   | 0,5                     |
| 2.   | Обувь для бокса (боксерки)           | пар               | на обучающегося   | –                           | –                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 2                                   | 0,5                     |
| 3.   | Костюм спортивный тренировочный      | штук              | на обучающегося   | –                           | –                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 4.   | Костюм спортивный ветрозащитный      | штук              | на обучающегося   | –                           | –                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 5.   | Костюм спортивный парадный           | штук              | на обучающегося   | –                           | –                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 6.   | Майка боксерская                     | штук              | на обучающегося   | –                           | –                       | 2   | 1                       | 2   | 0,5                     | 2                                   | 0,5                     |
| 7.   | Носки утепленные                     | пар               | на обучающегося   | –                           | –                       | 1   | -                       | 1   | 1                       | 1                                   | 1                       |
| 8.   | Обувь спортивная                     | пар               | на обучающегося   | –                           | –                       | 1   | 1                       | 1   | 1                       | 2                                   | 0,5                     |
| 9.   | Перчатки боксерские снарядные        | пар               | на обучающегося   | –                           | –                       | 1   | 1                       | 1   | 0,5                     | 2                                   | 0,5                     |
| 10.  | Перчатки боксерские соревновательные | пар               | на обучающегося   | –                           | –                       | 1   | 1                       | 1   | 0,5                     | 1                                   | 0,5                     |
| 11.  | Перчатки боксерские                  | пар               | на обучающегося   | –                           | –                       | 1   | 1                       | 1   | 0,5                     | 1                                   | 0,5                     |

|     |                                 |      |                 |   |   |   |   |   |     |   |     |
|-----|---------------------------------|------|-----------------|---|---|---|---|---|-----|---|-----|
|     | тренировочные                   |      |                 |   |   |   |   |   |     |   |     |
| 12. | Протектор зубной (капа)         | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 13. | Протектор нагрудный (женский)   | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 14. | Протектор паховый               | штук | на обучающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1   | 2 | 1   |
| 15. | Трусы боксерские                | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 16. | Футболка утепленная (толстовка) | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 17. | Халат                           | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 2   | 1 | 2   |
| 18. | Шлем боксерский                 | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1   | 1 | 1   |
| 19. | Юбка боксерская                 | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |