

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА ОЛИМПИЙСКОГО РЕЗЕРВА  
Г. ПЫТЬ-ЯХ

ПРИНЯТА  
на заседании тренерского  
(педагогического) совета  
МБУ ДО СШОР

Протокол № 1 от 16.06.2023г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО СШОР



С.В. Вагин

Приказ № 112-О от 16.06.2023г.

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

*Разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утверждённой Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 декабря 2022 № 1357 в соответствии с требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. № 1055*

Срок реализации программы на этапах спортивной подготовки:

- начальной подготовки – 3 года;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет;
- этап совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- этап высшего спортивного мастерства – не ограничивается;

Возраст лиц, проходящих спортивную подготовку – от 9 лет и старше

Разработчики:

Заместитель директора по спортивной подготовке МБУ  
ДО СШОР  
Инструктор-методист МБУ ДО СШОР  
Старший тренер отделения бокса МБУ ДО СШОР

Симачков Э.Ю.

Иванова Н.В.

Станкович Ю.А.

Пыть-Ях, 2023

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.....	3
I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	6
II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	7
2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....	7
2.2. Объем Программы.....	7
2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.4. Годовой учебно-тренировочный план.....	10
2.5. Календарный план воспитательной работы.....	19
2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	23
2.7. Планы инструкторской и судейской практики.....	25
2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	27
III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ.....	30
3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.....	30
3.2. Оценка результатов освоения Программы.....	31
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки.....	31
IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС».....	40
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.....	40
V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ.....	66
5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.....	67
VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.....	71
6.1. Материально-технические условия реализации Программы.....	71
6.2. Кадровые условия реализации Программы.....	77
6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.....	77
6.4. Информационно-методические условия реализации Программы.....	78

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Бокс – олимпийский, сложнокоординационный, ациклический, нестандартный, скоростно-силовой вид спортивных единоборств, суть которого сводится к встрече на ринге двух соперников, каждый из которых стремится нанести друг другу как можно больше точных и сильных ударов кулаками, защищенными специальными перчатками, и получить от своего соперника как можно меньше ударов путём выполнения защит и передвижений в соответствии с правилами соревнований. Бокс стал спортивным единоборством в 688 г. до н.э., когда кулачные бои были впервые включены в программу античных Олимпийских игр. Современный бокс зародился в Англии в начале XVIII века. В 1924 г. была организована Международная федерация боксёров-любителей (ФИБА), которая в 1946 г. стала известна как АИВА (amateurinternationalboxingassociation). Первый чемпионат Европы был проведён в год открытия федерации – в 1924 году, а первенство мира состоялось через 50 лет – в 1974 году.

Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (ВРВС). Весовые категории были сформированы в XIX– начале XX столетия в связи с тем, что тяжёлый боксёр всегда имел преимущество над более лёгким соперником. Классификация была разработана в США и Великобритании. Было создано 8 весовых категорий. Классификация развивалась и на сегодняшний момент существует 17 весовых категорий.

Бокс развивается в двух направлениях: как любительский и как профессиональный. Различия между ними заключаются в правилах проведения соревнований, формуле боёв, экипировке спортсменов и т.д.

Классифицируется как контактный вид единоборств, в весовых категориях, установленных Правилами соревнований. В условиях современности бокс доступен для занятий лиц обоих полов.

Мастерство боксёра определяется тем, насколько успешно он владеет техникой разнообразных приемов нападения и защиты, тактикой их применения, а также определённым уровнем развития морально-волевых, психических и физических качеств.

Большая популярность бокса объясняется его зрелищностью, высоким эмоциональным накалом спортивной борьбы и разносторонним воздействием на двигательные и волевые качества. Бокс развивает уверенность в себе, умение оценивать опасность, ответственность, целеустремленность.

Таблица № 1 - Спортивные дисциплины вида спорта «бокс»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
весовая категория 36 кг	025	055	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	025	004	1	8	1	1	Д
весовая категория 38,5 кг	025	001	1	8	1	1	Ю

весовая категория 40 кг	025	002	1	8	1	1	Н
весовая категория 42 кг	025	057	1	8	1	1	Н
весовая категория 44 кг	025	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 46 кг	025	006	1	8	1	1	Н
весовая категория 47,627 кг	025	036	1	8	1	1	Л
весовая категория 48 кг	025	007	1	8	1	1	А
весовая категория 48,988 кг	025	037	1	8	1	1	Л
весовая категория 49 кг	025	008	1	6	1	1	А
весовая категория 50 кг	025	009	1	8	1	1	Б
весовая категория 50,802 кг	025	038	1	8	1	1	Л
весовая категория 51 кг	025	010	1	6	1	1	А
весовая категория 52 кг	025	011	1	6	1	1	Б
весовая категория 52,163 кг	025	039	1	8	1	1	Л
весовая категория 53,525 кг	025	040	1	8	1	1	Л
весовая категория 54 кг	025	012	1	8	1	1	А
весовая категория 55,225 кг	025	041	1	8	1	1	Л
весовая категория 56 кг	025	013	1	6	1	1	А
весовая категория 57 кг	025	014	1	6	1	1	Я
весовая категория 57,153 кг	025	042	1	8	1	1	Л
весовая категория 58,967 кг	025	043	1	8	1	1	Л
весовая категория 59 кг	025	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 60 кг	025	016	1	6	1	1	Я
весовая категория 61,235 кг	025	044	1	8	1	1	Л
весовая категория 63 кг	025	018	1	6	1	1	Ф
весовая категория 63,5 кг	025	003	1	8	1	1	А
весовая категория 63,503 кг	025	045	1	8	1	1	Л
весовая категория 64 кг	025	019	1	6	1	1	Я
весовая категория 65 кг	025	020	1	8	1	1	Ю
весовая категория 66 кг	025	021	1	8	1	1	Б
весовая категория 66,678 кг	025	046	1	8	1	1	Л
весовая категория 67 кг	025	059	1	8	1	1	А
весовая категория 68 кг	025	022	1	8	1	1	Ю
весовая категория 69 кг	025	023	1	6	1	1	Я
весовая категория 69,850 кг	025	047	1	8	1	1	Л
весовая категория 70 кг	025	024	1	8	1	1	Б
весовая категория 71 кг	025	017	1	8	1	1	А
весовая категория 72 кг	025	025	1	8	1	1	Ю

весовая категория 72,574 кг	025	048	1	8	1	1	Л
весовая категория 75 кг	025	026	1	6	1	1	Я
весовая категория 76 кг	025	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 76,203 кг	025	049	1	8	1	1	Л
весовая категория 76+ кг	025	028	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79,378 кг	025	050	1	8	1	1	Л
весовая категория 80 кг	025	029	1	8	1	1	А
весовая категория 80+ кг	025	030	1	8	1	1	Н
весовая категория 81 кг	025	031	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг	025	032	1	8	1	1	Б
весовая категория 86 кг	025	056	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	025	053	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90+ кг	025	054	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90,718 кг	025	051	1	8	1	1	Л
весовая категория 90,718+ кг	025	052	1	8	1	1	Л
весовая категория 92 кг	025	033	1	6	1	1	А
весовая категория 92+ кг	025	034	1	6	1	1	А
командные соревнования	025	035	1	8	1	1	Л
интерактивный бокс	025	060	2	8	1	1	Л

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

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

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 разработана в соответствии с:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказом Минспорта России от от 22 декабря 2022 № 1357 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;
- Приказом Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказом Минспорта России от 30.10.2015 № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
- 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»;
- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»».

## II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

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 по виду спорта «бокс» представлено в таблице 2.

Таблица 2 - 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 по виду спорта «бокс»

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

[Приложение № 1 к ФССП по виду спорта «бокс»]

### 2.2. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» представлен в таблице 3.

Таблица 3 - Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

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		
Для спортивной дисциплины «бокс»						
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248	1248-1664

[Приложение № 2 к ФССП по виду спорта «бокс»]

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

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

- учебно-тренировочные занятия, включающие в себя теоретическую и организационную части (групповые, индивидуальные, смешанные и иные);
- учебно-тренировочные мероприятия. Учебно-тренировочные мероприятия проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий, приведенной в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (таблица 4);
- спортивные соревнования (таблица 5);
- индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды Ханты-Мансийского автономного округа - Югры и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации;
- иные виды (формы) обучения (инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия).

Таблица 4 - Учебно-тренировочные мероприятия

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



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

	обследования			
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	

[Приложение № 3 к ФССП по виду спорта «бокс»]

Таблица 5 - Объём соревновательной деятельности

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

[Приложение № 4 к ФССП по виду спорта «бокс»]

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования 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.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Спортивная школа обеспечивают учебно-тренировочный процесс посредством реализации дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, направленных на всестороннее физическое и нравственное развитие, физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки в спортивной школе проводятся с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса спортивная школа:

– определяет сроки начала учебно-тренировочного процесса - 01 октября календарного года и окончания учебно-тренировочного процесса - 30 сентября календарного года с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий (далее - спортивный сезон), в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся);

– проводит учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут);

– использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

а) перспективное, позволяющее определить сроки реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом олимпийского цикла;

б) ежегодное, позволяющее составить план проведения групповых и индивидуальных учебно-тренировочных занятий, промежуточной и итоговой (в случае ее проведения) аттестации;

в) ежеквартальное, позволяющее спланировать работу по проведению индивидуальных учебно-тренировочных занятий, самостоятельную работу обучающихся по индивидуальным планам, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), участие в спортивных соревнованиях и иных физкультурных мероприятиях;

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

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

– 3-кратного численного состава команды (от количества весовых категорий, количества спортивных дисциплин) в виде спорта «бокс»;

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

– проводит (при необходимости) учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

а) не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

б) непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

в) обеспечения требований по соблюдению техники безопасности;

При комплектовании учебно-тренировочных групп спортивная школа:

– формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки;

– учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций.

– определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Промежуточная аттестация проводится спортивной школой один раз в учебно-тренировочном году и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях. Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению спортивной школы с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки (за исключением спортивно-оздоровительного этапа) результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, обучающийся остается еще на один учебно-тренировочный год на данном этапе спортивной подготовки. В случае, повторного невыполнения требований, обучающийся отчисляется. По заявлению обучающегося или одного из его родителей (законных представителей) (в случае, если обучающийся несовершеннолетний) обучающегося, образовательная организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую дополнительную общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

Годовой учебно-тренировочный план для этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) представлен в таблице 6.

Таблица 6

Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	до года (1 год обучения)	свыше года (2-3 год обучения)	до трех лет (1-3 год обучения)	свыше трех лет (4-5 год обучения)
	Недельная нагрузка в часах			
	4,5-6	6-8	10-14	16-18

		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		от 10		от 8	
Общее количество часов в год		234-312	312-416	520-728	832-936
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	-	-	2-4	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	4-18	10-25	18-27
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4
<b>Соревновательная деятельность</b>					
1	Контрольные	-	2	3	2
2	Отборочные	-	1	1	2
3	Основные	-	-	1	2

Годовой учебно-тренировочный план для этапа совершенствования спортивного мастерства и этапа высшего спортивного мастерства представлен в таблице 7.

Таблица 7

Виды подготовки	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	Недельная нагрузка в часах	
	20-24	30
	Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах	
	4	4
	Наполняемость групп (человек)	
	4	1
Общее количество часов в год	1040-1248	1560
1. Общая физическая подготовка (%)	12-14	9-10
2. Специальная физическая подготовка (%)	17-22	18-22
3. Участие в спортивные соревнования (%)	3-5	3-5

4.	Техническая подготовка (%)	31-39	30-38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	22-30	26-34
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	4-6	8-10
<b>Соревновательная деятельность</b>			
1	Контрольные	2	2
2	Отборочные	2	2
3	Основные	2	2

В таблицах 8-20 представлены годовые учебно-тематические планы по этапам и годам подготовки в зависимости с тарифицируемой нагрузкой.

Таблица 8 – годовой учебно-тематический план этапа начальной подготовки 1-го года обучения, при недельной нагрузке **4,5 часа**

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	105	45
2.	Специальная физическая подготовка (%)	33	14
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	-	-
4.	Техническая подготовка (%)	70	30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	24	10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	2	1
	Общее количество часов в год	<b>234</b>	100

Таблица 9 – годовой учебно-тематический план этапа начальной подготовки 1-го года обучения, при недельной нагрузке **6 часов**

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	140	45
2.	Специальная физическая подготовка (%)	44	14
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	-	-
4.	Техническая подготовка (%)	94	30
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	31	10
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	3	1
	Общее количество часов в год	<b>312</b>	100

Таблица 10 – годовой учебно-тематический план этапа начальной подготовки 2-го, 3-го годов обучения, при недельной нагрузке **6 часов**

Вид подготовки	Часы	%
1. Общая физическая подготовка (%)	119	38
2. Специальная физическая подготовка (%)	56	18
3. Участие в спортивные соревнования (%)	-	-
4. Техническая подготовка (%)	100	32
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	31	10
6. Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	6	2
Общее количество часов в год	<b>312</b>	100

Таблица 11 – годовой учебно-тематический план этапа начальной подготовки 2-го, 3-го годов обучения, при недельной нагрузке **8 часов**

Вид подготовки	Часы	%
1. Общая физическая подготовка (%)	158	38
2. Специальная физическая подготовка (%)	75	18
3. Участие в спортивные соревнования (%)	-	-
4. Техническая подготовка (%)	133	32
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	42	10
6. Инструкторская и судейская практика (%)	-	-
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	8	2
Общее количество часов в год	<b>416</b>	100

Таблица 12 – годовой учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа до 1-го года обучения, при недельной нагрузке **10 часов**

Вид подготовки	Часы	%
1. Общая физическая подготовка (%)	104	20
2. Специальная физическая подготовка (%)	83	16
3. Участие в спортивные соревнования (%)	21	4
4. Техническая подготовка (%)	193	37
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	104	20
6. Инструкторская и судейская практика (%)	5	1
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	10	2
Общее количество часов в год	<b>520</b>	100

Таблица 13 – годовой учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа 2-го года обучения, при недельной нагрузке **12 часов**

Вид подготовки	Часы	%
1. Общая физическая подготовка (%)	125	20
2. Специальная физическая подготовка (%)	100	16
3. Участие в спортивные соревнования (%)	25	4
4. Техническая подготовка (%)	231	37
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	125	20
6. Инструкторская и судейская практика (%)	6	1
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	12	2
Общее количество часов в год	<b>624</b>	100

Таблица 14 – годовой учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа 3-го года обучения, при недельной нагрузке **14 часов**

Вид подготовки	Часы	%
1. Общая физическая подготовка (%)	146	20
2. Специальная физическая подготовка (%)	116	16
3. Участие в спортивные соревнования (%)	29	4
4. Техническая подготовка (%)	269	37
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	146	20
6. Инструкторская и судейская практика (%)	7	1
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	15	2
Общее количество часов в год	<b>728</b>	100

Таблица 15 – годовой учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа 4-го года обучения, при недельной нагрузке **16 часов**

Вид подготовки	Часы	%
1. Общая физическая подготовка (%)	125	15
2. Специальная физическая подготовка (%)	125	15
3. Участие в спортивные соревнования (%)	42	5
4. Техническая подготовка (%)	291	35
5. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	208	25
6. Инструкторская и судейская практика (%)	25	3
7. Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	16	2
Общее количество часов в год	<b>832</b>	100

Таблица 16 – годовой учебно-тематический план учебно-тренировочного этапа 5-го года обучения, при недельной нагрузке **18 часов**

Вид подготовки	Часы	%
1. Общая физическая подготовка (%)	140	15



2.	Специальная физическая подготовка (%)	140	15
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	48	5
4.	Техническая подготовка (%)	328	35
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	234	25
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	28	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	18	2
Общее количество часов в год		<b>936</b>	100

Таблица 17 – годовой учебно-тематический план этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года, при недельной нагрузке 20 часов

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	146	14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	187	18
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	42	4
4.	Техническая подготовка (%)	354	34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	239	23
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	31	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	41	4
Общее количество часов в год		<b>1040</b>	100

Таблица 18 – годовой учебно-тематический план этапа совершенствования спортивного мастерства 2-го года, при недельной нагрузке 22 часа

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	160	14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	206	18
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	46	4
4.	Техническая подготовка (%)	389	34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	263	23
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	34	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	46	4
Общее количество часов в год		<b>1144</b>	100

Таблица 19 – годовой учебно-тематический план этапа совершенствования спортивного мастерства 1-го года, при недельной нагрузке 24 часа

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	175	14
2.	Специальная физическая подготовка (%)	225	18
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	50	4

4.	Техническая подготовка (%)	424	34
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	287	23
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	37	3
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	50	4
	Общее количество часов в год	<b>1248</b>	100

Таблица 20 – годовой учебно-тематический план для этапа высшего спортивного мастерства, при недельной нагрузке 30 часов

	Вид подготовки	Часы	%
1.	Общая физическая подготовка (%)	140	9
2.	Специальная физическая подготовка (%)	280	18
3.	Участие в спортивные соревнования (%)	62	4
4.	Техническая подготовка (%)	500	32
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	406	26
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	32	2
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	140	9
	Общее количество часов в год	<b>1560</b>	100

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, в часах, рассчитываются на учебно-тренировочный год, в зависимости от установленной тренеру-преподавателю учебно-тренировочной нагрузки на соответствующий учебно-тренировочный год. Исходя из этого, составляется годовой учебно-тренировочный план, в часах, на соответствующий учебно-тренировочный год.

Реализация ДОПСП обеспечивается непрерывностью учебно-тренировочного процесса в течении 52 недель в году.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ ДО СШОР, реализующей ДОПСП по виду спорта «бокс», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Образовательный процесс в спортивной школе осуществляется в соответствии с дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «бокс». Занятия проводятся по группам, подгруппам или индивидуально.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов утра и заканчиваются не позднее 21.00 часов. Для обучающихся в возрасте 16 лет и старше допускается окончание занятий в 22.00 часов.

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом МБУ ДО СШОР.

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.

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

Формирование (комплектование) групп спортивной подготовки проводится ежегодно, в начале учебно-тренировочного года, с целью оптимизации и повышения качества учебно-тренировочного процесса на основании результатов сдачи нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки по виду спорта, результатов выступлений на спортивных соревнованиях (выполнения разрядных требований), а также результатов сдачи вступительных нормативов общей физической и специальной физической подготовки (для вновь принятых спортсменов), согласно требованиям Положения о правилах приема, перевода, восстановления и отчисления из учреждения.

## **2.5. Календарный план воспитательной работы**

Воспитательная работа – обязательный аспект деятельности современного образовательного учреждения. Сущность воспитательной работы состоит в создании условий для полноценного развития личности обучающихся путем обогащения воспитательной среды целенаправленно организуемыми событиями.

Воспитательная работа предполагает тесное единство нравственного, умственного, эстетического и трудового воспитания с учетом особенностей физкультурно-спортивной, учебно-тренировочной деятельности, особенностей их влияния на личность спортсмена, задач этапа подготовки.

Воспитательное воздействие органически входит учебно-тренировочную деятельность и жизнь спортивной школы.

В воспитательной работе тренера-преподавателя необходима гибкая и многообразная система воздействий. Выполнение требований должно правильно оцениваться тренером-преподавателем с учетом возрастно-половых и индивидуальных особенностей спортсменов, поощряться или осуждаться. Воспитательную работу следует планировать с учетом возраста, пола, спортивной подготовленности юных спортсменов, реальных условий деятельности спортивной школы.

Основные направления воспитательной работы в спортивной школе:

- государственно-патриотическое воспитание (формирование качеств личности гражданина РФ (уважение к государственной символике РФ (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь и достоинство), приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта); - нравственное воспитание (формирование твердых моральных убеждений, навыков поведения человека), так как нравственность и духовность – стержневые качества человека, которые являются предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения);

- спортивно-этическое и правовое воспитание (освоение норм и правил поведения, предусматриваемые спортивной этикой). Спортивно-этическое воспитание в занятиях со спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности. Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного достижения в целом. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.).

Воспитательную работу нельзя выделить как отдельный от других видов профессиональной деятельности тренеров-преподавателей процесс. Вся деятельность тренера-преподавателя и в ходе учебно-тренировочного занятия, и при совместном с обучающимися проведении досуга, и на соревнованиях – это все есть воспитательная работа.

Календарный план воспитательной работы разрабатывается на календарный год и утверждается руководителем спортивной школы (таблица 21). План воспитательной работы находится в учреждении.

Таблица 21 - Примерный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</p> <p>– приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <p>приобретение навыков самостоятельного судейства</p> <p>– спортивных соревнований; формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей</p>	В течении года

1.2	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> – освоение навыков организации и проведения учебно- тренировочных занятий в – качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;	В течении года
		– составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; формирование навыков наставничества; – формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; – формирование склонности к педагогической работе	
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> – формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); подготовка пропагандистских акций по – формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	В течение года
2.2	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> – формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
3	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		

3.1	<p>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)</p>	<p>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</p>	В течение года
3.2	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)</p>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>– тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе</li> <li>– организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.</li> </ul>	В течение года
4	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>– развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> </ul>	В течение года

		– правомерное поведение болельщиков; – расширение общего кругозора юных спортсменов.	
--	--	---	--

В календарный план воспитательной работы могут выноситься изменения, в связи с запросами на исполнение мероприятий Управления по культуре и спорту, антитеррористической комиссии Администрации г. Пыть-Яха, Депспорта Югры, Депобразования и науки Югры, Депсоцразвития Югры, Минспорта России и других органов власти.

## **2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в Учреждении разрабатывается и реализуется план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, проходящих спортивную подготовку в Учреждении, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать следующие нормативные документы: Международный стандарт ВАДА по тестированию; Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, форма и сроки их проведения, указаны в таблице 22.

Таблица 22 - Примерный план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Содержание мероприятия	Форма проведения	Сроки реализации мероприятий и ответственные
Информирование спортсменов о запрещенных веществах	Лекции, инструктажи, беседы, индивидуальные консультации	Устанавливаются в соответствии с планом антидопинг
Ознакомление лиц, проходящих спортивную подготовку, с антидопинговыми правилами под роспись		
Ознакомление с порядком проведения допинг-контроля и антидопинговыми правилами		
Ознакомление с правами и обязанностями спортсмена		
Повышение осведомленности спортсменов об опасности допинга для здоровья		
Формирование нулевой терпимости к допингу		
Виды нарушений антидопинговых прави"		
Проверка лекарственных средств		

Процедура допинг контроля		
Система АДАМС		
Подача запроса на ТИ		
<b>Этап начальной подготовки</b>		
1. Семинар "Ценности спорта. Честная игра"		Ответственный за антидопинговую работу в учреждении
2. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год (тренер)
3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год (тренер)
4. Антидопинговый диктант	"Всероссийский антидопинговый диктант"	III квартал (тренер)
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>		
1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год (тренер)
2. Антидопинговый диктант	"Всероссийский антидопинговый диктант"	III квартал (тренер)
3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1-2 раз в год (тренер)
<b>Этап совершенствования спортивного мастерства</b>		
1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год (тренер)
2. Антидопинговый диктант	"Всероссийский антидопинговый диктант"	III квартал (тренер)
<b>Этап высшего спортивного мастерства</b>		
1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА	Прохождение онлайн- курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>	1 раз в год (тренер)
2. Антидопинговый диктант	"Всероссийский антидопинговый диктант"	III квартал (тренер)



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

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;
- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить 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.

Комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятий, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки спортсменов к соревнованиям (предсоревновательный период) и в период соревнований (соревновательный период);
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

## **2.7. Планы инструкторской и судейской практики**

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Работа по освоению инструкторских и судейских навыков проводится на учебно-тренировочном этапе. Такая работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий.

Спортсмены готовятся к роли инструктора, помощника тренера для участия в организации и проведении занятий, массовых соревнований в качестве судей.

Решение этих задач целесообразно начинать на учебно-тренировочном этапе и продолжать инструкторскую и судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Спортсмены тренировочных групп, могут привлекаться в качестве помощников тренеров для проведения тренировочных занятий и спортивных соревнований в группах начальной подготовки.

С первого года занятий, обучающиеся в учебно-тренировочных группах должны уметь самостоятельно проводить разминку с помощью упражнений, выбранных тренером-преподавателем. Необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений другими учениками, находить ошибки в технике выполнения ими отдельных технических приемов. Занимающиеся должны уметь составлять конспект занятий и поводить вместе с тренером-преподавателем разминку в группе, совместно с тренером-преподавателем принимать участие в судействе соревнований, уметь составлять итоговый протокол. С третьего года обучения в учебно-тренировочных группах должны шире привлекать в качестве помощников при проведении разминки, при разучивании новых упражнений и технических элементов со спортсменами более младших возрастов. Привитие судейских навыков осуществляется путем изучения и проверки правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах. В группах совершенствования спортивного мастерства занимающиеся должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера-преподавателя, правильно демонстрировать технические приемы, помогать тренеру-преподавателю в разучивании отдельных упражнений, приемов со спортсменами младших возрастов.

По судейской практике спортсмены должны знать основные правила соревнований, вести протокол соревнований, уметь выполнять обязанности судьи и секретаря, секундометриста и судьи на финише, систематически привлекаться к судейству соревнований, уметь организовать и провести соревнования внутри спортивной школы.

Примерный план и содержание инструкторской и судейской практики представлены в таблице 23.

Таблица 23 - Примерный план инструкторской и судейской практики

Задачи	Виды практических заданий	Сроки реализации
<p>Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами</p> <p>Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора</p>	<p>Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.</p> <p>Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.</p> <p>Обучение основным техническим элементам и приемам.</p> <p>Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.</p> <p>Подбор упражнений для совершенствования техники.</p> <p>Ведение дневника самоконтроля учебно-тренировочных занятий.</p>	<p>Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки</p>

Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера.	
Выполнение необходимых требований для присвоения звания юный судья, спортивный судья 3 категории по виду спорта «Бокс»	Судейство соревнований	

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

Современный спорт характеризуется повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, что, естественно, отражается и на подготовке юных спортсменов. Успешное решение задач, стоящих перед спортивной школой в процессе подготовки юных спортсменов, невозможно без системы специальных средств и условий восстановления, которые решаются в ходе отдельных тренировочных занятий, соревнований, в интервалах между занятиями и соревнованиями, на отдельных этапах годичного цикла подготовки.

Система восстановительных мероприятий носит комплексный характер.

Средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок в макро-, мезо- и микроциклах;
- создание четкого ритма и режима тренировочного процесса;
- рациональное построение тренировочного процесса;
- использование разнообразных средств и методов тренировки, в том числе и нетрадиционных;
- соблюдение рациональной последовательности упражнений, чередование нагрузок по направленности;
- индивидуализация тренировочного процесса;
- адекватные интервалы отдыха;
- упражнения для активного отдыха, на расслабление и восстановление дыхания;
- корригирующие упражнения для позвоночника и стопы;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- организация внешних условий и факторов тренировки;
- формирование значимых мотивов благоприятных отношений к тренировкам;
- переключение внимания, мыслей и самоуспокоение, самоодобрение и самоприказы;
- идеомоторная тренировка;
- психорегулирующая тренировка.;
- отвлекающие мероприятия: чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.

Гигиенические средства восстановления.

- рациональный режим дня и ночной сон не менее 8-9 часов в сутки, дневной сон (1 час) в период интенсивной подготовки к соревнованиям;
- тренировки преимущественно в благоприятное время суток: после 8,00 до 20,00 часов. Тренировки в неблагоприятное время суток с целью волевой подготовки допустимы и целесообразны в подготовительном периоде;
- сбалансированное 3-4 разовое рациональное питание по схеме: завтрак -20-25%, обед -40-45%, ужин -20-30% суточного рациона;
- использование специализированного питания: витамины, питательные смеси, соки, спортивные напитки во время приема пищи, до и во время тренировки;
- гигиенические процедуры и удобная обувь и одежда.

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий), контрастный вибрационный (возбуждающий).
- ванны: хвойная, жемчужная, солевая.
- бани 1-2 раза в неделю, парная и суховоздушная: при температуре 80-90 градусов 2-3 захода по 5-7 минут не позднее, чем за 5-7 дней до соревнований.
- массаж: ручной, вибрационный, точечный, сегментарный, гидро (особенно эффективен в сочетании с гидропроцедурами).
- спортивные растирки.
- аэронизация, кислородотерапия, баротерапия.
- электросветотерапия - динамические точки, точки Бернара, электростимуляция, ультрафиолетовое облучение.

Современный спорт характеризуется повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, что, естественно, отражается и на подготовке юных спортсменов. Такая тенденция заставляет тренеров спортивной школы с особым вниманием относиться к здоровью занимающихся, так как в процессе тренировочных занятий могут возникнуть условия для развития перенапряжения переутомления и травматизма.

Средства восстановления (психологические и медико-биологические), применяемые в рамках Программы представлены в таблице 24.

Таблица 24 - Комплекс средств восстановления

Средства и мероприятия	Сроки реализации
<b>Психологические</b>	
- аутогенная и психорегулирующая тренировка; - средства внушения (внушенный сон-отдых); - приемы мышечной релаксации, специальные дыхательные упражнения, музыка для релаксации; - интересный и разнообразный досуг; - условия для быта и отдыха, благоприятный психологический микроклимат	В течение всего периода реализации программы с учетом психического состояния спортсмена
<b>Медико-биологические</b>	
- рациональное питание: сбалансировано по энергетической ценности; сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок; соответствует климатическим и погодным условиям.	В течение всего периода реализации программы

- физиотерапевтические методы: массаж (общий, сегментарный, точечный, вибро- и гидромассаж); гидропроцедуры (различные виды душей и ванн); аппаратная физиотерапия; бани	
--	--

Освоению занимающимися высоких тренировочных нагрузок должны способствовать специальные восстановительные мероприятия, которые могут проводиться в различное время и сроки:

- в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности и в условиях соревнований, когда возникла необходимость обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему соревнованию;
- в середине соревновательного микроцикла и в свободный от выступления день, и после соревновательного микроцикла;
- после микроцикла соревнований и перманентно.

Восстановительные процессы в работе с борцами осуществляются с помощью психологических, гигиенических и медико-биологических средств. Одним из главных вопросов управления работоспособностью спортсмена в программах учебно-тренировочных занятий и микроциклов является объединение средств восстановления и тренировочных воздействий.

Для восстановления спортсмена до исходного уровня применяется широкий комплекс средств восстановления, который подбирается с учетом возраста и квалификации спортсмена, его индивидуальных особенностей, этапа подготовки. Медико-восстановительные средства должны назначаться только врачом и применяться только под контролем врачебного персонала. Каждая восстановительная процедура сама по себе является дополнительной нагрузкой на организм, предъявляющей определенные требования, часто весьма высокие, к деятельности различных функциональных систем организма.

Игнорирование этого положения может привести к обратному действию восстановительных средств – усугублению утомления, снижению работоспособности, угнетению восстановительных реакций.

### III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

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

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

На этапе начальной подготовки на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бокс»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года обучения;
- укрепление здоровья.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бокс»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

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;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- 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 выполнить 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;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- 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.

### **3.2. 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 (тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Основными видами контроля являются выполнение контрольных нормативов по общей, специальной физической, успешное выступление в соревнованиях различного ранга, выполнение норм для присвоения спортивных разрядов и спортивного звания.

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, проходящих спортивную подготовку, на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации спортсменов (спортивные разряды и спортивные звания) учитывая их возраст, пол, а также особенности вида спорта «бокс» и включают:

- нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»;
- 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»;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»;
- нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»;

Контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки представлены в таблице 25-28.

Таблица 25 - Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	девочки	мальчики
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1.Нормативы общей и физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1	Бег на 30м	с	не более		не боле	
			6,2	6,4	-	-
1.2	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не боле	
			6.10	6.3	5.5	6.2
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не более		не боле	
			10	5	13	7
1.4	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамья (от уровня скамьи)	см	не более		не боле	
			+2	+3	+3	+4
1.5	Челночный бег 3x10м	с	не более		не боле	
1.6	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	150
1.7	Метание мяча весом 150г.	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16



2. Нормативы общей и физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1	Бег 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2	Бег на 1500м	мин, с	не более		не более	
			8,2	8.55	8.05	8,29
2.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу		не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7	Челночный бег 3x10м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9	Метание мяча весом 150 грамм	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1	И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу - вперед двумя	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

[ФССП по виду спорта «бокс» Приложение 6]

Таблица 26 - 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»

№	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			Юноши	Девушки
1. Нормативы общей и физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1	Бег 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической	см	не менее	
			+5	+6

	скамье (от уровня скамьи)			
1.6	Челночный бег 3x10м	мин, с	не более	
			9,0	10,4
1.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8	Метание мяча весом 150г.	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей и физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1	Бег 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2	Бег на 2000м	мин, с	не более	
			9,4	11,4
2.3	Гибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6	Челночный бег 3x10м	мин, с	не более	
			7,8	8,8
2.7	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9	Метание мяча весом 150г.	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей и физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1	Бег на 100м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2	Бег на 2000м	мин, сек	не более	
			-	11,2
3.3	Бег на 3000м	мин, сек	не более	
			14,3	-
3.4	Гибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7	Челночный бег 3x10м	сек	не более	
			7,6	8,7
3.8	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9	Поднимание туловища из	количество раз	не менее	

	положения лежа на спине (за 1 мин)		40	36
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, сек	не более	
			-	18.00
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, сек	не более	
			25,30	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500г.	м	не менее	
			-	16
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700г.	м	не менее	
			29	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1	Челночный бег 10х10м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2	И.п.- стоя на полу, держать тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек	количество раз	не менее	
			26	23
4.3	И.п.- стоя на полу, держать тело прямо. Произвести удары побоксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»,		
5.2	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»,		

[ФССП по виду спорта «бокс» Приложение 7]

Таблица 27 - Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	

			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4	16,0
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 45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более –	16.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 23.30	–
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее –	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 35	–
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более –	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.00	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	

			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более –	17.30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 22.00	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее –	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 37	–
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более 25,0	25,5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 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»			
[ФССП по виду спорта «бокс» Приложение 8]				

Таблица 28 - Нормативы общей физической подготовки для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более –	9.50
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.40	–
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 14	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье	см	не менее +13	+16

	(от уровня скамьи)			
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	200
1.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
1.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
1.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	–
1.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	20
1.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	–
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	21
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	–
3. Нормативы специальной физической подготовки				
3.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			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.	количество	не менее	

	Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	раз	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
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

[ФССП по виду спорта «бокс» Приложение 9]

## IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»

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

#### Учебно-тематические планы по этапам спортивной подготовки

##### Этап начальной подготовки.

**Основная цель тренировки:** 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; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

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

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

**Основные средства** тренировки: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (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 тренировки:**

Этап начальной подготовки – один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки ещё неокрепшего детского организма. У детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится всё больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причём воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом.

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путём специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учётом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков в 11-13 лет, у девочек – в 10-12 лет. Этот возраст как



раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе подготовки целесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап начальной подготовки является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовки спортсмена.

Особенности построения тренировочного процесса. Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

*Одной из задач занятий на первом году* является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трёх дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30- 35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. 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.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдаётся игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований. Так как учащиеся не выступают на официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

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, уважения к товарищам, стойкости в поединке с противником).

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

**Основная цель тренировки:** углублённое овладение технико - тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учётом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение к соревновательной борьбе путём применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

### ***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.

***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 веса собственного тела), подвижные и спортивные игры, упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажёрах), изометрические упражнения.

***Основные методы выполнения упражнений:*** повторный, переменный, повторно-переменный, игровой, контрольный, соревновательный.

***Основные направления тренировки:*** Этап углублённой спортивной специализации является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встаёт задача правильного выбора соответствующих тренировочных средств с учётом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углублённой спортивной специализации. К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде спорта должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать на контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объём средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путём локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажёрные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряжённого развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажёрах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные тренировочные устройства и тренажёры 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;
- способствуют чёткому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных

занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала. Необходимо знать, какие основные ошибки могут проявиться в обучении и как их исправлять.

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

**На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства** рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

Основные задачи этапа:

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на официальных региональных и всероссийских соревнованиях;
- поддержания высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов.

На данном этапе тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться 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.

Наряду с практической частью в процессе спортивной подготовки предусматривается теоретическая подготовка.

Цель и основное содержание теоретического раздела программы спортивной подготовки определяются получением спортсменами минимума знаний, необходимых для понимания тренировочного процесса и безопасности его осуществления. Теоретические знания даются непосредственно в тренировочном процессе, а также в форме лекционных занятий, дискуссий, бесед. Эти занятия органически связаны с физической, технической, тактической, психологической и волевой подготовкой.

Теоретическая подготовка является одним из компонентов мастерства боксера и требует большой и длительной работы. Современный спортсмен должен не просто выполнять задания, которые дает ему тренер, а давать всем своим действиям если не научное, то теоретическое обоснование, анализировать свои индивидуальные особенности и возможности их развития, делать правильные выводы. Тренеру нужно научить занимающихся самостоятельно повышать свой интеллектуально-теоретический уровень, наиболее объективно давать оценку своим действиям при различных ситуациях. Чем выше уровень теоретической подготовки боксера, тем активнее он применяет полученные знания в практике своей спортивной тренировки,

тем больше у него возможностей для достижения стабильных результатов.

Классификация и систематизация средств тренировки в боксе, характеризующиеся активной двигательной деятельностью (физические упражнения).

1. Общая физическая подготовка (ОФП)
  - 1.1 Общие развивающиеся упражнения (ОРУ)
    - 1.1.1. Стретчинг
    - 1.1.2. Упражнения с предметом
    - 1.1.3. Упражнения на скакалке
    - 1.1.4. Упражнения с теннисным мячом
    - 1.1.5. Упражнения с изменением окружающей среды
  - 1.2 Подвижные игры
  - 1.3 Упражнения других видов спорта
    - 1.3.1. Гимнастические упражнения
    - 1.3.2. Легкоатлетические упражнения
    - 1.3.3. Спортивные игры
    - 1.3.4. упражнения прикладных видов спорта
  - 1.4 Атлетические упражнения
    - 1.4.1. Упражнения с внешним отягощением
    - 1.4.2. Упражнения с отягощением (собственный вес)
2. Специальная физическая подготовка
  - 2.1. Специальные подготовительные упражнения
    - 2.1.1 «Бой с тенью»
    - 2.1.2. «Школа бокса»
    - 2.1.3. Сопряженные (с отягощением) имитационные упражнения
  - 2.2. Упражнения на снарядах
    - 2.2.1. Упражнения на мешке
    - 2.2.2. Упражнения на пневматической груше
    - 2.2.3. Упражнения на насыпной груше
    - 2.2.4. Упражнения с грушей на растяжке
    - 2.2.5. Упражнения на настенной подушке
    - 2.2.6. Упражнения на лапах
    - 2.2.7. Упражнения на тренажерах
  - 2.3 Совершенствование технико-тактического мастерства
    - 2.3.1. Упражнения в парах
    - 2.3.2. Условные бои
    - 2.3.3 Вольные бои
  - 2.4. Соревновательные упражнения
    - 2.4.1. Соревновательный бой
    - 2.4.2. Спарринг

Примерные упражнения активной двигательной деятельности боксера. Упражнения для общей и специальной физической подготовки (активной двигательной деятельностью) боксера, их назначение. Важно подбирать такие виды упражнений, которые способствовали бы совершенствованию функций организма в нужном боксеру направлении и в то же время положительно влияли на формирование необходимых умений и навыков (или, в крайнем случае, не препятствовали их формированию). Как правило, каждое упражнение имеет основную направленность (например, развивает быстроту), но одновременно помогает формированию и других качеств.

*Ходьба быстрая.* При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества.

*Бег* – наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. При беге предъявляются большие требования к работоспособности организма, чем при ходьбе, так как интенсивность работы мышечных групп намного выше, и, соответственно, возрастает деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем, значительно повышается обмен веществ. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место.

*Смешанное передвижение* – чередование бега с ходьбой на 3-10 км (в зависимости от возраста, подготовленности и периода тренировки). Этот вид упражнений имеет значительную по объему нагрузку, но меньшую, чем бег, интенсивность. Боксеры часто им пользуются в дни, отведенные для занятий общей физической подготовкой. Темп бега может быть средним или переменным со спуртами по 60, 100, 200м, после чего снова легкий бег, переходящий в ходьбу. Во время ходьбы можно выполнять упражнения.

*Бег с препятствиями.* В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости. Как препятствия можно использовать барьеры (перепрыгнуть), забор (перелезть), бревно (пробежать), преграды для пролезания; на одном из участков перенести груз и т.д. Интересно проходят эстафеты по бегу с препятствиями между отдельными небольшими командами. 41 Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно баскетбол, теннис, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника). Игры развивают скорость, ловкость, выносливость.

*Спортивные и подвижные игры* служат также хорошим средством активного отдыха.

*Борьба.* Для этого вида единоборства характерны кратковременные максимальные напряжения, задержки дыхания.

### **Учебно-тематический план.**

#### **Теоретическая часть.**

#### **Теоретические основы физической культуры и спорта.**

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

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

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

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

Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся. Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий боксом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

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

Общая физическая подготовка боксёров. Направленность физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств,

способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности. Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации. Взаимосвязь общей физической подготовки с контрольными нормативами. Характеристика требований к развитию двигательных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений. Учёт средств и методы оценки состояния и динамики развития общей физической подготовленности различных групп боксёров.

Национальный и региональный компонент. Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства. МБУ ДО СШОР как организатор физической культуры и спорта среди молодёжи. Оздоровительное и прикладное значение физической культуры и спорта (бокса). Особенности развития видов спорта в Ханты-Мансийском автономном округе - Югре, России. Международные связи спортивных организаций в России. Достижения Российских спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства по олимпийским видам спорта. Спортивная гордость России и ХМАО-Югры.

Олимпийское движение: принципы, традиции, правила. Античные Олимпийские игры. История возрождения Олимпийских игр. МОК, НОК, федерации по видам спорта - история создания. Олимпийская символика. Достижения российских боксёров на Олимпийских играх. Олимпийские виды спорта.

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

### **Практическая часть**

#### **Методические принципы построения тренировочных занятий:**

1. Направленность на максимально возможные достижения. Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.
2. Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки. Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.
3. Индивидуализация спортивной подготовки. Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.
4. Единство общей и специальной спортивной подготовки. На основе общей

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

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

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

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

#### **Общая физическая подготовка.**

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

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

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

#### **Строевые упражнения.**

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

#### **Упражнения на формирование правильной осанки.**

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

- И.п. ладони за голову, локти вперед - 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. Сменить руку и ногу. Взявшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой. Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

#### **Упражнения в равновесии.**

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

#### **Упражнения для развития быстроты.**

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

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

груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

### **Упражнения для развития выносливости.**

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

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

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях 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 также, как быстрое хождение по предметам с малой площадью опоры (гимнастическое бревно, брус, «кочки», канат и т.п.), исключив зрительную ориентацию; упражнения в балансировании (накачелях, «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. Многократное выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

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

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

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

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

**Специальная. Техничко-тактическая подготовка (для этапа 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:

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

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

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

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид

передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения:

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

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

- прямой удар с шагом левой; защиты подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом;
- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево;
- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;
- 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;
- 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 четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. удар снизу влево в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;
- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;
- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;
- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. Двойные удары снизу и защиты от них.

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

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

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

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

- прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;
- боковой удар левой: длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу левой: сильный длинный, быстрый длинный и короткий;
- удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

#### **Совершенствование сочетаний различных ударов.**

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

#### **Защиты.**

При совершенствовании защитных действий решаются задачи:

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

Эффективность защитных действий зависит от:

- 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.

#### **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.

### **Специальная. Техничко-тактическая подготовка (для учебно-тренировочного этап (этап спортивной специализации)).**

Задачи обучения и тренировки:

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

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

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

Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции:

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

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

- одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары;
- одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары;
- удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу;
- защиты от ударов левой снизу в голову и туловище накладкой одноимённой и разноимённой ладонью на сгиб локтевого сустава, 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 спереносом 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 в голову подставкой предплечья, остановкой - наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита;
- комбинация из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, защиты от них;
- трёх- и четырёхударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них;
- введение рук внутрь позиции противника;
- выход из ближнего боя (5 способов);
- вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.

#### **Совершенствование тактических действий.**

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

Наступательные движения - атака, встречная и ответная контратака, нанесение ударов при отходе. Оборонительные действия - обеспечение надёжности и активности обороны и переход к атакующим действиям.

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

#### **Спортивные и подвижные игры.**

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости,



пространственной ориентировки;

- на формирование навыков в коллективных действиях;
- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;
- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;
- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.

Примерные годовые планы-графики распределения тренировочной нагрузки по этапам спортивной подготовки представлены в таблицах 29-41.

Таблица 29 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовки 1-го года (при недельной нагрузке 4,5 часа)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	13	12	8	105
2	Специальная физическая подготовка	3	3	3	3	3	3	4	4	4	-	-	3	33
3	Техническая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	-	-	7	70
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	3	2	2	2	3	2	-	-	4	24
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2
Всего в месяц		20	20	20	21	20	20	21	24	21	13	12	22	
Всего в год		234												

Таблица 30 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовки 1-го года (при недельной нагрузке 6 часа)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	20	10	140
2	Специальная физическая	4	4	4	4	4	5	5	5	5	-	-	4	44

	подготовка													
3	Техническая подготовка	9	9	10	10	10	11	10	9	8	-	-	8	94
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	4	31
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	-	3
Всего в месяц		26	26	27	27	27	29	28	30	26	20	20	26	
Всего в год		312												

Таблица 31 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовки 2-го и 3-го года (при недельной нагрузке 6 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	9	9	9	8	9	9	9	9	9	15	15	9	119
2	Специальная физическая подготовка	5	5	5	6	6	6	6	6	6	-	-	5	56
3	Техническая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	-	-	10	100
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	4	31
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	-	1	1	-	1	1	2	-	-	-	-	6
Всего в месяц		27	27	28	28	28	29	29	30	28	15	15	28	
Всего в год		312												

Таблица 32 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на этапе начальной подготовки 2-го и 3-го года (при недельной нагрузке 8 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	

														часов
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	20	18	12	158
2	Специальная физическая подготовка	7	7	8	8	8	8	8	7	7	7	7	7	75
3	Техническая подготовка	13	14	15	15	15	13	13	13	10	12	13	12	133
4	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	4	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	42
5	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	1	1	1	1	1	1	2	-	-	-	-	8
Всего в месяц		36	38	40	41	40	38	38	38	33	20	18	36	
Всего в год		416												

Таблица 33 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 1-го года (при недельной нагрузке 10 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	12	12	8	104
2	Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7	6	7	83
3	Участие в спортивные соревнования	2	3	2	2	2	3	2	3	2	-	-	-	21
4	Техническая подготовка	19	20	18	20	20	20	19	19	20	-	-	18	193
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	10	9	14	7	8	8	10	12	12	-	-	14	104
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	2	-	1	-	-	2		-	-	-	5
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	-	1	1	1	1	1	1	4	-	-	-	-	10

Всего в месяц	46	48	52	45	47	47	47	55	49	19	18	47	
Всего в год	520												

Таблица 34 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 2-го года (при недельной нагрузке 12 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	8	9	8	9	8	9	8	9	8	20	20	9	125
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	10	10	8	100
3	Участие в спортивные соревнования	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	25
4	Техническая подготовка	22	20	23	23	25	25	23	25	25	20	22	20	231
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	15	14	11	12	10	10	12	12	14	15	14	125
6	Инструкторская и судейская практика	-	1	2	-	1	-	-	2	-	-	-	-	6
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	1	1	1	1	4	-	1	1	1	12
Всего в месяц		57	57	58	55	57	56	52	63	55	30	30	54	
Всего в год		624												

Таблица 35 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 3-го года (при недельной нагрузке 14 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	23	23	10	146
2	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	8	8	8	8	8	18	18	8	116
3	Участие в спортивные соревнования	3	4	3	3	3	3	3	3	2	-	-	2	29
4	Техническая	27	25	28	30	25	28	25	26	28	-	-	27	269

	подготовка													
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16	15	14	14	12	15	15	13	14	-	-	18	146
6	Инструкторская и судейская практика	-	1	2	1	1	-	-	2	-	-	-	-	7
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	1	1	2	2	1	1	4	-	-	-	2	15
Всего в месяц		65	64	66	68	61	65	62	66	62	41	41	67	
Всего в год		728												

Таблица 36 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 4-го года (при недельной нагрузке 16 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	13	12	10	125
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	13	12	10	125
3	Участие в спортивные соревнования	3	5	3	5	5	5	5	5	4	-	-	2	42
4	Техническая подготовка	32	31	30	30	31	28	25	26	27	-	-	31	291
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	21	22	20	18	20	22	20	18	-	-	23	208
6	Инструкторская и судейская практика	2	3	4	2	4	3	2	3	-	-	-	2	25
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	2	2	1	1	4	-	-	-	2	16
Всего в месяц		83	81	80	79	80	77	75	78	69	26	24	80	
Всего в год		832												

Таблица 30 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной

нагрузи на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) 5-го года (при недельной нагрузке 18 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	20	10	140
2	Специальная физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	20	10	140
3	Участие в спортивные соревнования	3	4	5	5	5	5	5	5	4	4	-	3	48
4	Техническая подготовка	32	31	30	30	28	28	25	23	24	25	21	31	328
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	21	22	20	20	22	22	22	18	10	10	23	234
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	4	3	4	3	3	3	-	-	-	2	28
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	1	1	2	2	1	1	3	1	1	1	2	18
Всего в месяц		84	80	82	80	79	79	76	76	67	80	72	81	
Всего в год		936												

Таблица 38 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства 1-го года (при недельной нагрузке 20 часов)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	11	11	11	11	11	11	11	11	11	18	18	11	146
2	Специальная физическая подготовка	16	16	16	16	16	16	16	15	15	15	15	15	187
3	Участие в спортивные соревнования	3	3	3	3	5	4	4	4	3	3	3	4	42
4	Техническая подготовка	31	31	31	31	31	31	31	31	31	22	22	31	354
5	Тактическая, теоретическая, психологическая	22	22	22	22	22	22	22	22	22	10	9	22	239

	подготовка													
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	-	4	31
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	3	3	3	3	3	3	5	6	3	41
Всего в месяц		89	89	89	89	91	90	90	89	88	73	73	90	
Всего в год		1040												

Таблица 39 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства 2-го года (при недельной нагрузке 22 часа)

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	20	20	12	160
2	Специальная физическая подготовка	17	17	17	17	17	17	17	17	17	18	18	17	206
3	Участие в спортивные соревнования	3	3	3	4	5	5	5	5	3	3	3	4	46
4	Техническая подготовка	33	33	33	33	32	32	32	32	32	32	32	33	389
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	24	24	24	24	24	24	24	24	24	12	11	24	263
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	4	3	3	3	3	3	5	-	-	4	34
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	3	3	4	4	4	4	4	4	5	5	3	46
Всего в месяц		95	95	96	97	97	97	97	97	97	90	89	97	
Всего в год		1144												

Таблица 40 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на этапе совершенствования спортивного мастерства 3-го года (при недельной нагрузке 24 часов)

№ п/п	Виды подготовки и	Месяцы												Общее кол-во
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	

	иные мероприятия													часов
1	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	16	20	20	20	15	175
2	Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	20	21	22	18	225
3	Участие в спортивные соревнования	4	4	4	4	5	5	5	5	4	3	3	4	50
4	Техническая подготовка	36	36	36	36	35	35	35	35	35	35	35	35	424
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	26	26	26	26	26	26	26	26	26	14	13	26	287
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	4	3	3	4	4	4	5	-	-	4	37
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	50
Всего в месяц		103	103	104	103	103	104	104	108	114	98	98	106	
Всего в год		1248												

Таблица 41 - Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства (при недельной нагрузке 30 часов)

№ п/п	Виды подготовки и мероприятия	Месяцы												Общее кол-во часов	
		X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX		
1	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	20	20	10	140
2	Специальная физическая подготовка	22	22	22	22	22	22	22	22	22	22	30	30	22	280
3	Участие в спортивные соревнования	5	5	5	5	6	6	6	6	5	4	4	5	62	
4	Техническая подготовка	42	42	42	42	42	42	42	42	42	40	40	42	500	
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	35	35	35	35	35	35	35	35	30	30	30	36	406	
6	Инструкторская и судейская практика	3	3	4	3	3	3	3	3	3	-	-	4	32	
7	Медицинские,	10	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	10	140	



	медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль													
Всего в месяц		127	129	130	129	130	130	130	130	124	136	136	129	
129Всего в год		1560												

## V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ

### Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «бокс».

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

Возрастные группы участников делятся представлены в таблице 42.

Таблица 42 – возрастные группы участников соревнований по виду спорта «Бокс»

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

Возраст и весовые категории в спортивных соревнованиях боксеров представлены в таблице 43.

Таблица 43 - Возраст и весовые категории для участия в официальных спортивных соревнованиях.

Терминология, употребляемая при обозначении весовых категорий	Юноши 13-14 лет	Девушки 13-14 лет	Юноши и девушки 15-16 лет	Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет, 19 – 22 года	Мужчины 19-40 лет и юниоры 17 – 18 лет, 19 – 22 года
	до кг	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая супернаилегчайшая		34-36			
Вторая супернаилегчайшая		38			
Первая суперлегчайшая	37-40	40	—	—	—
Вторая суперлегчайшая	42	42	—	—	—
Третья суперлегчайшая	44	44	—	—	—
Суперлегчайшая	46	46	44 - 46	—	—
Первая наилегчайшая	48	48	48	45 - 48	46 - 48
Наилегчайшая	50	51	50	50	51
Первая легчайшая	52	—	52	52	54
Легчайшая	54	54	54	54	57
Полулегкая	57	57	57	57	60
Легкая	60	60	60	60	63,5

Первая полусредняя	63	64	63	63	67
Вторая полусредняя	66		66	66	71
Первая средняя	70	70	70	70	75
Средняя	75	—	75	75	80
Полутяжелая	80	—	80	81	86
Тяжелая	90	—	80+	81+	92
Супертяжелая		—	—	—	92+

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

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

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

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

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

### **5.1. Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований**

#### **Общие требования безопасности:**

- в качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры и инструктаж по охране труда;
- во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за безопасность учащихся в спортивных залах, порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся;
- допуск к занятиям в спортивных залах осуществляется только через центральный вход в спортивный зал по установленному порядку. На первом занятии обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий.

#### **Техника безопасности при занятиях боксом:**

- к занятиям боком допускаются лица в возрасте 9 лет и старше, прошедшие медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, также инструктаж по технике безопасности;
- при осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- на боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений;
- при проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:
  1. травмы при падении на скользком полу;
  2. травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
  3. травмы при выполнении упражнений без разминки.
- в спортивном зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах;
- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству МБУ ДО СШОР. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- в процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.
- обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу по охране труда.

#### **Требования безопасности перед началом занятий:**

- к занятиям допускаются учащиеся только в спортивной форме и обуви;
- проверить готовность спортивного зала к учебно-тренировочному занятию;
- произвести построение и перекличку учебно-тренировочных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале;
- провести разминку;
- провести инструктаж по мерам безопасности;
- надеть необходимые средства защиты;
- не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы на одного тренера;
- тренер-преподаватель является в спортивный зал к началу занятий, при его отсутствии группа к занятиям не допускается;
- тренер-преподаватель обеспечивает организованный выход учебно-тренировочной группы из раздевалок.

#### **Требования безопасности во время занятий для учащихся:**

- тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя;
- во избежание столкновений соблюдать безопасную дистанцию;
- не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки;

- Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий;
- к мешкам, грушам, лапам, снарядам, тренажерам без разрешения тренера-преподавателя преподавателя не подходить.
- не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя;
- внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя;
- в процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения учебно-тренировочных занятий.

**Общие требования к обеспечению и соблюдению безопасности при проведении занятий:**

- при проведении занятий по боксу соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха;
- учебно-тренировочные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части спортивного зала;
- при проведении занятий по боксу строго соблюдать учебный план тренировок, все изменения в тренировочном процессе заносить в журнал;
- тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися в зале;
- при наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие;
- при проведении занятий по боксу должна быть подготовлена медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах;
- при несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения;
- по окончании занятия убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь;
- снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

**Требования безопасности в чрезвычайных и аварийных ситуациях:**

- при резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании обучающегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятие и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам;
- при обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении;

- поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без паники, быстрыми и эффективными;
- руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации;
- подавать докладную записку администрации учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1. 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 (таблица 44);
- обеспечение спортивной экипировкой (таблица 45);
- спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование (таблица 46);
- 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.

Таблица 44 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1	Барьер легкоатлетический	штук	5
2	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6	Гонг боксерский электронный	штук	1
7	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1

9	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11	Зеркало настенное (1x2 м)	штук	6
12	Канат спортивный	штук	2
13	Лапы боксерские	пар	3
14	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
15	Мат гимнастический	штук	4
16	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	24
17	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20	Мешок боксерский электронный	штук	3
21	Мяч баскетбольный	штук	2
22	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23	Мяч теннисный	штук	15
24	Насос универсальный с иглой	штук	1
25	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27	Платформа для груши пневматической	штук	3
28	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30	Подушка боксерская настенная	штук	2
31	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32	Полусфера гимнастическая	штук	3
33	Ринг боксерский	комплект	1
34	Секундомер механический	штук	2
35	Секундомер электронный	штук	1
36	Скакалка гимнастическая	штук	15
37	Скамейка гимнастическая	штук	5
38	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
40	Стенка гимнастическая	штук	6
41	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42	Татами из пенополиэтилена «досянг» (25 мм x 1 м x 1 м)	штук	20
43	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44	Урна-плевательница	штук	2
45	Часы информационные	штук	1
46	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

[ФССП по виду спорта «бокс» Приложение 10]

Таблица 45 - Обеспечение спортивной экипировкой



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

[ФССП по виду спорта «бокс» Приложение 11]

Таблица 46 - спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	2	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5

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

[ФССП по виду спорта «бокс» Приложение 11]

## **6.2. Кадровые условия реализации Программы**

Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 192н (зарегистрирован Минюстом России 23.04.2019, регистрационный № 54475) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

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

## **6.3. Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей**

С целью профессионального роста и непрерывного профессионального развития тренеров-преподавателей отделения бокса, должно осуществляться:

- дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в три года;
- профессиональная переподготовка;
- формирование профессиональных навыков через наставничество;
- стажировка;
- использование современных дистанционных образовательных технологий;
- участие в тренингах, конференциях, мастер-классах, круглых столах, квестах, деловых играх, семинарах;

- длительное обучение специалистов в образовательной организации дополнительного профессионального образования для углубленного изучения актуальных проблем в области физической культуры и спорта;
- самостоятельное обучение;
- проведение открытых учебно-тренировочных занятий;
- реализация индивидуальных программ профессионального развития (согласно теме самообразования).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей в спортивной школе регламентируется «Положением о непрерывном профессиональном развитии педагогических работников».

Работники направляются организацией на соответствующую профессиональную переподготовку и повышение квалификации в сроки, определенные в соответствии с утвержденным в организации планом профессиональной переподготовки, повышения квалификации на основании приказа руководителя спортивной школы.

#### **6.4. Информационно-методические условия реализации Программы**

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

1. Авдеева Т.Г. Виноградова М.В., Шестакова В.Н. Спортивная медицина у детей и подростков. – ГЭОТАР-Медиа, 2020.
2. Безуглов Э.Н., Ачкасов Е.Е. Основы антидопингового обеспечения спорта – Спорт, 2019.
3. Бокс. Правила соревнований.- М.:Федерация Бокса России, 2018.
4. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 2017.
5. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. –Киев: Олимпийская литература, 2018.
6. Вэйсунь Л. Как побеждать любого противника. Секрет боевых искусств. М.: АСТАстрель, 2019.
7. Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры, Инсан, 2018.
8. Джероян Г. Тактическая подготовка боксера.- М.: Физическая культура и спорт, 2016.
9. Завьялов М. Бокс. От зала к рингу. – Саммит-книга, 2017.
10. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 2017.
11. Ильин Е. П. Психология спорта - Спб; Питер, 2018.
12. Ильин Е. П. Психология страха - Спб; Питер, 2017.
13. Кайкова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. Учебное пособие. М.: ИД «Форум»:ИНФА, 2017.
14. Киселев В.А., Черемисинов В.И., Горбачев С.С. Планирование тренировочного процесса в боксе – Девизион, 2020.
15. Колосова Е.В. Методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре – Саратов, ИЦ «Наука», 2018.
16. Копцев К.Н., Меньшиков О.В., Гарамян А.И., Хусяйнов З.М. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары. – ЮРАЙТ издательство, 2020.

17. Кузнецов А.Х., Ловелиус Н.В. Бокс. Необходимые знания для тренеров и судей, 2019.
18. Лисицын В.В. Методология спортивной подготовки в женском боксе. – Ленад, 2017.
19. 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.
20. Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков: Учебнометодическое пособие. – М.: ВТИИ, 2019.
21. Николаев А.Н. - Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СПб, 2015.
22. Немов Р.С. Психология. Книга 2, «Владос», 2018.
23. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе.- М.: Физическая культура и спорт, 2019.
24. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: Издательство Астрель, 2017.
25. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксёров. – Киев: Олимпийская литература, 2018.
26. Петров М. Бокс. Техника, тактика, тренировка. – Харвест, 2020.
27. Суханов В. Бокс, книга-тренер.- М.: РИФ «Глория», 2018.
28. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры. - М. 2017.
29. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров. – М.: Инсан, 2019.
30. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. -М.: Физкультура и спорт, 2016.
31. Худадов Н.А. Динамика специальных качеств боксёров. М.: Физкультура и спорт, 2018.
32. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Шатон, 2017.

#### Перечень Интернет-ресурсов

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 307419508320837797574833128201242969401703522597

Владелец Вагин Сергей Владимирович

Действителен с 01.09.2023 по 31.08.2024