

Министерство физической культуры и спорта Рязанской области  
Государственное автономное учреждение дополнительного образования  
Рязанской области «Спортивная школа «Факел» им. В.М. Кузовенкова»

**Принята**  
на заседании  
педагогического совета  
от «27» июня 2023 г.  
Протокол № 2

**Утверждаю**  
Директор ГАУ ДО РО «СПШ «Факел»  
(Е.С. Пучнина)  
«27» июня 2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  
по виду спорта «бокс»

Возраст обучающихся: 9-18 лет  
Срок реализации Программы: 8 лет

Авторы (составители):  
Чванов Е.Н., инструктор-методист  
Фаткуллин Р.Л., тренер-преподаватель

р.п.Ермишь, 2023г.

## Содержание

№ п/п.	Раздел	Стр.
I.	Общие положения	3
	Цель и задачи программы	4
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	5
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	5
	Объем дополнительной образовательной программы спортивной	6
	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной	6
	Учебно-тренировочные мероприятия	6
	Требования к объему соревновательной деятельности по виду	8
	Годовой учебно-тренировочный план	8
	Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса	10
	Календарный план воспитательной работы	11
	Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	13
	План антидопинговых мероприятий	16
	Инструкторская и судейская практика	18
	План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	18
III.	Система контроля и зачетные требования	21
	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.	23
IV.	Рабочая программа	28
	Методическая часть	28
	Этап начальной подготовки	29-34
	Учебно-тренировочный этап	35-42
	Программный материал	42
	План теоретической подготовки для учебно-тренировочного этапа	42
	Практическая подготовка	43
	Требования техники безопасности в процессе реализации	46
V.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	49
	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем	49
	Обеспечение спортивной экипировкой	51
	Кадровые условия реализации программы	53
	Информационно-методические условия реализации программы	55

## I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Спорт в нашей стране стал важным фактором воспитания подрастающего поколения. Он помогает наиболее полно проявить способности детей, рационально использовать и развивать их физические и нравственные возможности, воспитать и закалить волю.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее - программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по боксу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки, утверждённым приказом Министерства спорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс» (зарегистрировано в Минюсте России № 71712 от 20 декабря 2022г.) (далее - ФССП).

Бокс (от англ. Box - коробка, ящик, ринг) - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Поединки проходят на специально оборудованном помосте размером 6х6 м, ограниченном канатами. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

В соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, «бокс» включает следующие спортивные дисциплины (весовые категории)

Терминология, употребляемая при обозначении весовых категорий	Юноши 13 - 14 лет	Девушки 13 -14 лет	Юноши и девушки 15 - 16 лет
	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
Наилегчайшая	50	51	50
Первая легчайшая	52	-	52
Легчайшая	54	54	54
Полулегкая	57	57	57

Легкая	60	60	60
Первая полусредняя	63	64	63
Вторая полусредняя	66	-	66
Первая средняя	70	70	70
Средняя	75	-	75
Полутяжелая	80	-	80
Тяжелая	90	-	80+
Супертяжелая	-	-	-

Программа охватывает многолетнюю систему подготовки боксёров и включает в себя теоретическую, практическую работу, средства и методы восстановления работоспособности спортсменов, средства и методы контроля за состоянием спортсменов, планирование подготовки.

Теоретическая подготовка включена в разделы подготовки по общефизической, специальной и технико-тактической подготовке и включает в себя знания по анатомии, физиологии, гигиене, самоконтролю, врачебному контролю, технике и тактике бокса, а так же знания, необходимые для будущей инструкторской и судейской практики.

Практическая подготовка содержит в себе общефизическую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку, систему участия в соревнованиях, учебно-тренировочные мероприятия, контрольно-переводные и квалификационные нормативы по годам обучения. На каждый раздел обучения отводится определённое количество часов. Количество часов на соревновательную деятельность в учебно-тренировочном плане определяется в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий.

Программа спортивной подготовки рассчитана на 5 лет комплексного обучения детей и подростков в возрасте от 12 до 16 лет, в зависимости от желания обучающегося, его способностей и возраста.

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

Настоящая программа предназначена для подготовки боксеров в группах начальной подготовки (НП), учебно-тренировочных группах (ТЭ)

**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.

**Главная задача** учебно-тренировочного процесса - формирование и развитие творческих и спортивных способностей занимающихся, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании, формирование культуры здорового образа жизни.

## **II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Бокс».

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

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

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины «бокс»				
Количество часов в неделю	4,5	6	10-14	16-18
Общее количество часов в год	234	312	520-728	832-936

**Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовке.**

Учебно-тренировочные занятия:

- групповые;
- индивидуальные;
- смешанные.

**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	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			

1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского 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

## Требования к объему соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»

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

### Годовой учебно-тренировочный план.

Основной формой организации обучения и тренировок боксеров является учебно-тренировочное занятие. Тренировочный процесс в спортивной школе проходит в соответствии с годовым планом спортивной подготовки в течение всего календарного года и рассчитан на 52 недели, из которых 46 недель тренировочные занятия проводятся непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель - в условиях спортивного лагеря и по индивидуальным планам спортивной подготовки. Проведение спортивных соревнований осуществляется в соответствии с календарным планом массовых физкультурно-оздоровительных, спортивных мероприятий ГАУ ДО РО «СШ «Факел».

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год
		Недельная нагрузка в часах							
		6	8	8	10	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10	10	10	8			8	
1	Общая физическая подготовка	128	152	152	138	125	147	133	120
2	Специальная физическая	56	80	80	112	125	147	168	216
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	12	12	15	25	36
4.	Техническая подготовка (%)	88	112	112	146	250	290	325	312
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	24	40	40	82	82	94	141	148
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	-	12	12	14	16	20
7.	Медицинские, медико-биологические восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	16	32	32	18	18	21	24	84
Общее количество		312	416	416	520	624	728	832	936

**Соотношение видов спортивной полготовки в структуре учебно-тренировочного процесса**

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
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 спортивных соревнованиях (%)	-	-	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

## Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение правил и терминологии. - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований. - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований. - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	в течение года.
1.2	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера. - формирование навыков наставничества. - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессу. - формирование склонности к педагогической работе.	в течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни.	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	в течение года.

2.2	Режим питания и отдыха	- формирование навыков правильного режима дня с учётом 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.	Патриотическое воспитание		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях. Традиции спорта в современном обществе.	Беседы, встречи, мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией,	в течение года.
3.2	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях.	Участие в : - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях в том числе в парадах, церемониях открытия закрытия, награждениях, на указанных мероприятиях, тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых ГАУ ДО РО «СШ «Факел»	в течение года.
4.	Развитие творческого мышления.		

4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для занимающихся направленные на: -формирование умений и навыков способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков занимающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитание толерантности и взаимоуважения; -правомерное поведение болельщиков; -расширение общего кругозора юных занимающихся.	в течение года
-----	---	---	----------------

### **Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.**

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Меры, направленные на предотвращение применения допинга в спорте и борьбе с ним, включают следующие мероприятия:

- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

Допинг определяется как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил. К нарушениям антидопинговых правил относятся:

- Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

- Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.
- Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
- Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

## План антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Вид программы	Тема	Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
<b>Этап начальной подготовки</b>	1. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b>	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b> <b>РУСАДА</b>	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
	3. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №2).
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

2. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b> <b>РУСАДА</b>	По назначению	Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.
3. Семинар для спортсменов и тренеров преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил»  «Проверка лекарственных средств»	<b>Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе</b> <b>РУСАДА</b>	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
4. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение ^№2).

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом-графиком антидопинговых мероприятий в организации, осуществляющей спортивную подготовку.

### **Инструкторская и судейская практика**

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). На этапе совершенствования спортивного мастерства эти навыки закрепляются.

Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются занимающиеся начиная с учебно-тренировочного этапа первого года в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у занимающихся вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных программ другими обучающимися, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения.

Обучающиеся, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учено-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и

учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

На этапах учебно-тренировочного и спортивного совершенствования мастерства обучающиеся привлекаются к судейству школьных, межшкольных, городских соревнований в качестве судей. Они должны знать правила соревнований, обязанности судей, работу секретариата, а также правила оценки упражнений, выполненных обучающимися.

Результатом инструкторской и судейской практики должно являться присвоение обучающимися групп совершенствования спортивного мастерства званий инструкторов по спорту и судей по спорту.

Судейская категория присваивается после прохождения судейского семинара и сдачи экзамена.

### **План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств**

Медицинский (врачебный) контроль за обучающимися осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП)
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых занимающихся.

Восстановительно-профилактические средства - это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности - Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.
- Полноценные разминки и заключительные части учебно-тренировочных занятий.
- Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.). - Повышение эмоционального фона учебно-тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

## 2) Медико-биологические средства восстановления

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности учебно-тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На учебно-тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся: - витаминизация, - физиотерапия,

- гидротерапия,
- все виды массажа
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

## 3) Психологические методы восстановления

К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки,
- разнообразный досуг
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха,
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для занимающегося промежуточные цели тренировки, и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия.

Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления.

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	ответственный
1.	Прохождение УМО	август, март	тренер-преподаватель
2.	Медицинский осмотр перед участием в спортивных соревнованиях	в течении года	Тренер-преподаватель
3.	Прохождение восстановительных мероприятий.	в течение года	Тренер-преподаватель
4.	Прохождение восстановительных мероприятий.	в течение года	Тренер-преподаватель

### **Применение восстановительных средств**

Для восстановления работоспособности занимающихся необходимо использовать широкий круг средств и методов (гигиенических, психологических, медико-биологических) с учетом возраста, квалификации и индивидуальных особенностей занимающихся.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (до 2-х лет подготовки) - восстановление работоспособности происходит, главным образом, естественным путем: чередованием тренировочных дней и дней отдыха; постепенным возрастанием объема и интенсивности тренировочных нагрузок; проведением занятий в игровой форме.

К гигиеническим средствам следует отнести: душ, теплые ванны, водные процедуры закаливающего характера, прогулки на свежем воздухе.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (свыше 2-х лет подготовки) - основными средствами восстановления, является рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности функциональному состоянию организма занимающегося; необходимо оптимальное соотношение нагрузок и отдыха как в отдельном тренировочном занятии, так и на этапах годичного цикла. Гигиенические средства восстановления используются те же, что и для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) 1-го и 2-го годов подготовки.

Из психологических средств, обеспечивающих устойчивость психического состояния занимающихся при подготовке и участии в соревнованиях, используются методы: внушение, специальные дыхательные упражнения, отвлекающие беседы.

Из медико-биологических средств восстановления: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня и сауна.

На этапе совершенствования спортивного мастерства с ростом объема

специальной физической подготовки и количества соревнований увеличивается время, отводимое на восстановление организма. Дополнительными средствами могут быть переключения с одного вида спортивной деятельности на другой, чередование тренировочных нагрузок, объема и интенсивности, изменение продолжительности периодов отдыха и тренировочных нагрузок.

На данном этапе подготовки необходимо комплексное применение всех средств восстановления (гигиенические, психологические, медико-биологические). При этом следует учитывать некоторые общие закономерности и влияние этих средств на организм занимающегося.

Постоянное применение одного и того же средства уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего воздействия (русская парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и т.д.) адаптация происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего воздействия, а затем - локального.

Комплексное использование разнообразных восстановительных средств в полном объеме необходимо после высоких тренировочных нагрузок и в соревновательном периоде.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок занимающихся. Для этой цели могут служить субъективные ощущения занимающихся, а также объективные показатели (ЧСС, частота и глубина дыхания, цвет кожных покровов, интенсивность потоотделения и др.).

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ**

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

#### **3.1 На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- правила безопасности;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года.
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы испытания) по боксу.

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

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

необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### Оценка результатов освоения Программы.

Аттестацией занимающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее — тесты), а также с учетом результатов участия занимающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	—	—
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9

2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 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 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.		см	не менее		не менее	
	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами		150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп</b>						
3.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 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 скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4

1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			—	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	—
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			—	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	—

3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			—	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	—
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (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»		

## **IV. Рабочая программа по виду спорта**

Программный материал для занимающихся этапа начальной подготовки. Основными задачами при работе с группами начальной подготовки должны быть:

- укрепление здоровья;
- приобретение разносторонней физической подготовленности;
- привитие интереса к занятиям спортом.

### **Методическая часть программы**

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2-3 года специализированной подготовки.

#### **Организационно-методические указания и учебно-тренировочный план**

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей учащихся. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, учебно-тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

Спортивная тренировка учащихся, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей.

1. Учебно-тренировочные занятия с учащимися не должны быть ориентированы на достижение, впервые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации).
2. Учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.
3. В процессе всех лет занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно-педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием.

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.
5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема учебно-тренировочной нагрузки.
6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебно-тренировочного процесса в планировании спортивной тренировки. Система спортивной подготовки представляет собой организацию регулярных учебно-тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок учащиеся должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

### **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 проведения многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и 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. Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда

к тому, что учащиеся достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров-преподавателей, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке учащихся.

Этап НП один из наиболее важный, 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 еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все 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. Причем 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 путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде учебно-тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 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-преподаватель не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе НП нецелесообразно 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 обучения. Двигательные навыки у учащихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо учащимся 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 трех 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 учащихся. 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 учащихся (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

Методика контроля. Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером-преподавателем.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в соревновательной обстановке.

Врачебный контроль за учащимися спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе учебно-тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- контроль за выполнением учащимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в 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, коллективизма, дружелюбия по отношению к товарищам и уважения к ним, стойкости в поединке с противником.

### Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия по боксу для этапа начальной подготовки

№ п/п	Содержание	Доз.	ОМУ
I.	<b>Вводная часть</b> 1. Построение, приветствие, ознакомление с задачами урока	1 мин	
II.	<b>Подготовительная часть</b> 1. Лёгкий бег. 2. ОРУ на все мышцы и суставы ног. 3. ОРУ на все мышцы тазобедренных суставов и туловища. 4. ОРУ для рук и шеи	13 мин 4 мин 2 мин 6 мин  1 мин	Бежим легко без ускорений  Двигаемся на носочках
III.	<b>СФП</b> 1. Работа со скакалкой. 2. Школа бокса встречные удары (одиночные в живот и голову, серии с живота на голову и наоборот, серии в голову и серии в живот) 3. Бой с тенью	20 мин 5 м 6 р x 3 м  2 р x 3 м	Каждые 20 сек. делаем ускорение Двигаемся в строю приставным шагом в стойке  Работать как с настоящим противником
IV.	<b>Основная часть - ТТП</b> 1 Работа в парах: вольный бой передней рукой 1р., встречные 12 удара в голову 2 р., встречные 1-2 удара в живот 2 р., встречные серии с живота 2р., встречные серии с головы 2р., условный бой(один в атаке, второй второй на встречу) 2р., вольный бой 1р. 2 Снаряды: вольный бой 2р..	40 мин 10 р x 3м  2 р x 3 м	Вольные бои работать в треть силы с максимальной скоростью.  Работать с максимальной силой и скоростью.
V.	<b>Заключительная часть</b> 1. Отжимание, пресс, «лягушка», приседания, подтягивание 2. Работа с теннисным мячиком. 3. Восстановительные упражнения	16 мин 3 р x 1 м  1 р x 2 м 2 мин	

**Годовой план учебно-тренировочных часов для , НП-1 , этапа  
подготовки (6 час)**

Месяцы	IX сентябрь	X октябрь	XI ноябрь	XII декабрь	I январь	II февраль	III март	IV апрель	V май	VI июнь	VII июль	VIII август
Общая физическая	10	12	10	10	10	10	12	10	12	10	10	12
Специальная физическая	4	6	4	4	4	4	6	4	6	4	4	6
Техническая подготовка	7	8	7	7	7	7	8	7	8	7	7	8
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2
<b>Итого за месяц</b>	24	30	24	24	24	24	30	24	3	24	24	30
<b>Итого за год</b>	312											

**Годовой план учебно-тренировочных часов для НП-2,3 этапа  
подготовки (8 час)**

Месяцы	IX сентябрь	X октябрь	XI ноябрь	XII декабрь	I январь	II февраль	III март	IV апрель	V май	VI июнь	VII июль	VIII август
Общая физическая	12	14	12	12	12	12	14	12	14	12	12	14
Специальная физическая	6	8	6	6	6	6	8	6	8	6	6	8
Техническая подготовка	9	10	9	9	9	9	10	9	10	9	9	10
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	2	4	2	2	2	2	4	2	4	2	2	4
<b>Итого за месяц</b>	32	40	32	32	32	32	40	32	40	32	32	40
<b>Итого за год</b>	416											

## Учебно-тренировочный этап

Основная цель тренировки: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта; создание интереса к избранному виду спорта; воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы; обучение и совершенствование техники; постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню учебно-тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем 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 собственного веса); подвижные и спортивные игры; упражнения локального воздействия (на учебно-тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

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

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих учебно-тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности учебно-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. Учебно-тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объем средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать

скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в учебно-тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

Специальные учебно-тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели): - позволяют учитывать индивидуальные особенности учащихся; - по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат; - локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования; - способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки; - позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц; - помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

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

#### Обучение и совершенствование техники бокса.

При планировании учебно-тренировочных 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 появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно-тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки учащихся. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль учащихся за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно-переводных

нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения учащихся.

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

### Примерный план-конспект учебно-тренировочного занятия по боксу на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации)

№/п.п	Содержание занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
<b>1.</b>	<b>ПОДГОТОВИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ.</b>	<b>30 мин</b>	
	<p>Построение. Проверка присутствующих. сообщение задач занятия. разминка в движении.</p> <p>Ходьба обычная, на носках, на пятках, внутренняя сторона стопы, внешняя сторона стопы.</p> <p>И.п. Руки вперед</p> <p>1-4 круговые вращения кистями во внутрь;</p> <p>5-8 тоже наружу;</p> <p>1-4 круговые вращения руками вперед;</p> <p>5-8 назад;</p> <p>И.п. тоже</p> <p>1-4 разноименные вращения, левая вперед, правая, назад;</p> <p>5-8- тоже в другую сторону;</p> <p>И.п. - тоже</p>	<p>5 мин.</p> <p>5мин.</p>	<p>Спина прямая, голову не опускать.</p> <p>Движения ритмичные, следить за правильностью выполнения упражнения.</p> <p>Выполнять с полной амплитудой</p> <p>Упражнение выполнять без резких движений</p> <p>Руки выпрямленные в локтях, выполнять с полной амплитудой</p> <p>Следить за дыханием</p> <p>Наклон выполнять как можно глубже</p> <p>Дышать ровно, повороты выполнять с полной амплитудой</p> <p>Ноги в коленях не сгибать Движения под разноименную ногу спина и руки прямые</p>



	<p>Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара левой рукой в голову. Отдых. 2 раунд. Тоже упр. Отдых. Отработка защиты отбивом левой ладонью вправо от прямого удара правой рукой в голову. Отдых. 2 раунд. Отдых. Отработка защиты уклоном вправо-вперед от прямого удара левой рукой в голову. Отдых. Разучивание защиты отбивом правой ладонью влево от прямого удара левой рукой в голову. Отдых Упражнения с гантелями, со скакалкой. На перекладине.</p>	<p>1 мин. 3 мин. 1 мин. 3 мин. 1 мин. 3 мин. 1 мин. 4 мин. мин 4мин. 1 мин 12мин 12 мин</p>	<p>Перекрыться и добавить связку к последнему удару связки. Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки. «вставляя бедро». Подбирать ноги. Разворачивать плечи. Бить - «раздергивать». «Перекрывать». Подбирать ногу. Дергать, комбинировать. Бить сжимать кулаки. «вставляя бедро». Подбирать ноги. Следить за дыханием</p>
<b>3</b>	<b>ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ</b>		
	<p>Построение. Подведение итогов занятия. Домашнее задание.</p>	<p>5 мин</p>	<p>Удары с шагом в сторону.</p>

**Годовой план учебно-тренировочных часов  
Учебно-тренировочный этап 1 год обучения (10 час)**

№ п/п.	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	2	2	<b>30</b>
2.	Общая физическая	12	12	11	12	12	12	11	11	11	11	11	12	<b>138</b>
3.	Специальная физическая подготовка	8	8	8	8	10	10	10	10	10	10	10	10	<b>112</b>
4.	Техническая подготовка	12	12	12	12	12	14	12	12	12	12	12	12	<b>146</b>
5.	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	1	3	4	2	2	3	2	<b>32</b>
6.	Психологическая	3	3	3	1	-	-	-	1	3	3	3	-	<b>20</b>
7.	Спортивные соревнования	-	2	2	2	-	-	1	2	1	-	-	2	<b>12</b>
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	<b>6</b>
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	-	1	<b>6</b>
10.	Судейская практика	-	-	-	1	-	1	1	-	1	1	-	1	<b>6</b>
11.	Медицинские, медико-биологические	1	1	-	-	1	-	-	-	-	1	1	1	<b>6</b>
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2	2	1	<b>6</b>
	<b>Кол-во учебных часов:</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>42</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>44</b>	<b>520</b>

**Годовой план учебно-тренировочных часов  
Учебно-тренировочный этап 2 год обучения (12 час)**

№ п/п.	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	1	1	<b>30</b>
2.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	15	<b>125</b>
3.	Специальная физическая подготовка	15	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	<b>125</b>
4.	Техническая подготовка	20	25	25	25	20	20	20	24	20	25	15	11	<b>250</b>
5.	Тактическая подготовка	2	3	2	-	3	3	3	3	3	3	3	4	<b>32</b>
6.	Психологическая подготовка	-	1	-	-	2	2	2	-	2	-	4	7	<b>20</b>
7.	Спортивные соревнования	-	-	2	2	-	2	2	2	-	-	-	2	<b>12</b>
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	<b>6</b>
9.	Инструкторская практика	-	-	-	-	2	1	-	-	-	-	2	1	<b>6</b>
10.	Судейская практика	-	-	-	-	2	1	-	-	-	-	3	-	<b>6</b>
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	-	-	-	-	-	-	2	-	2	-	2	-	<b>6</b>
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	1	-	-	-	-	2	2	1	<b>6</b>
	<b>Кол-во учебных часов:</b>	<b>52</b>	<b>624</b>											

**Годовой план учебно-тренировочных часов  
Учебно-тренировочный этап 3 год обучения (14 час)**

№ п/п.	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>36</b>
2.	Общая физическая подготовка	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	15	<b>147</b>
3.	Специальная физическая подготовка	12	15	12	12	12	12	12	12	12	12	12	12	<b>147</b>
4.	Техническая подготовка	25	25	25	25	25	25	25	25	25	25	20	20	<b>290</b>
5.	Тактическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>36</b>
6.	Психологическая подготовка	1	2	3	3	1	-	2	-	2	2	6	-	<b>22</b>
7.	Спортивные соревнования	-	2	2	2	-	1	2	2	2	-	-	2	<b>15</b>
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	-	2	-	-	-	3	-	-	-	<b>7</b>
9.	Инструкторская практика	1	-	-	1	-	-	1	1	-	1	1	1	<b>7</b>
10.	Судейская практика		-	-	-	-	-	1	1	-	1	1	3	<b>7</b>
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	1	-	-	1	-	-	1	1	-	1	1	1	<b>7</b>
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	3	2	<b>7</b>
	<b>Кол-во учебных часов:</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>56</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>60</b>	<b>62</b>	<b>62</b>	<b>728</b>

**Годовой план учебно-тренировочных часов  
Учебно-тренировочный этап 4 год обучения (16 час)**

№ п/п.	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	-	3	<b>33</b>
2.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	24	9	<b>133</b>
3.	Специальная физическая подготовка	14	14	14	12	12	14	14	14	14	14	16	16	<b>168</b>
4.	Техническая подготовка	28	29	30	28	28	28	28	28	28	28	18	24	<b>325</b>
5.	Тактическая подготовка	6	7	7	7	6	6	8	7	6	9	1	5	<b>75</b>
6.	Психологическая подготовка	2	3	3	3	1	6	2	3	2	2	3	3	<b>33</b>
7.	Спортивные соревнования	-	3	3	2	2	3	2	2	3	3	-	2	<b>25</b>
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	<b>8</b>
9.	Инструкторская практика	1	1	-	1	-	-	1	1	-	1	1	1	<b>8</b>
10.	Судейская практика	-	-	-	-	-	-	1	1	1	1	1	3	<b>8</b>
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	-	-	1	-	-	1	1	-	1	1	1	<b>8</b>
12.	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	2	-	-	-	-	-	3	3	<b>8</b>
	<b>Кол-во учебных часов:</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>64</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>70</b>	<b>72</b>	<b>68</b>	<b>70</b>	<b>832</b>

**Годовой план учебно-тренировочных часов**  
**Учебно-тренировочный этап 5 год обучения (18 час)**

№ п/п.	Разделы подготовки	IX	X	XI	XI	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	Итого
1.	Теоретическая подготовка	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>36</b>
2.	Общая физическая подготовка	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	<b>120</b>
3.	Специальная физическая подготовка	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	18	<b>216</b>
4.	Техническая подготовка	24	30	24	30	24	24	30	24	30	24	24	24	<b>312</b>
5.	Тактическая подготовка	6	10	6	10	6	6	10	6	10	6	6	6	<b>88</b>
6.	Психологическая подготовка	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	<b>24</b>
7.	Спортивные соревнования	-	5	4	5	4	-	5	4	5	-	4	-	<b>36</b>
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	4	4		4		4	4		4	4		4	<b>32</b>
9.	Инструкторская практика	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	<b>12</b>
10.	Судейская практика	-	2	-	2	-	-	2	-	2	-	-	-	<b>8</b>
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	<b>20</b>
12.	Восстановительные мероприятия	2	4	2	4	2	2	4	2	4	2	2	2	<b>32</b>
	<b>Кол-во учебных часов:</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>90</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>72</b>	<b>936</b>

## ПРОГРАММНЫЙ МАТЕРИАЛ

### План теоретической подготовки для учебно-тренировочного этапа

№ п/п	Название темы	Краткое содержание темы	Учебно-тренировочные
1	Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия и жизненно важных умений и навыков	Т
2	Гигиена боксеров. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой медицинской помощи	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом. Гигиенические требования к одежде и обуви. Гигиена спортивных сооружений	НП
3	Закаливание организма	Значение и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой и солнцем	НП, Т
4	Зарождение и история бокса	История бокса	НП, Т
5	Правила и организация соревнований по боксу	Чемпионы и призеры первенства мира, Европы и России	НП, Т
6	Самоконтроль в процессе занятий спортом	Сущность самоконтроля и его роль в занятиях спортом. Дневник самоконтроля, его форма и содержание	НП, Т
7	Общая характеристика спортивной тренировки	Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание. Общая и специальная физическая подготовка. Техничко-тактическая подготовка. Роль спортивного режима и питания	Т,
8	Основные средства спортивной тренировки	Физические упражнения. Подготовительные, общеразвивающие и специальные упражнения. Средства интегральной подготовки	Т,
9	Физическая подготовка	Понятие о физической подготовке. Основные сведения о ее содержании и видах. Краткая характеристика основных физических качеств, особенности их развития	Т,
10	Анализ соревновательной деятельности боксеров	Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями	Т,
11	Единая всероссийская спортивная классификация	Основные сведения о ЕВСК. Условия выполнения требований и норм ЕВСК	Т,

## **Практическая подготовка**

### **1. Общая физическая подготовка**

1. Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

2. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лёжа. Упражнения с партнёром (в сопротивлениях разного типа).

3. Упражнения для развития мышц ног: прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой.

4. Упражнения для развития мышц туловища: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лёжа на спине.

5. Общеразвивающие упражнения с предметами: гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперёд; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.

6. Общеразвивающие упражнения без предметов: лёжа на спине поднимание туловища вперёд, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.

7. Упражнения из других видов спорта: легкая атлетика, акробатика, гимнастика, спортивные и подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.

### **2. Специальная физическая подготовка**

Упражнения на мешке, на лапах, упражнения с метболом; отработка одиночных атак и защит с партнёром в перчатках. Работа на снаряде в быстром темпе.

Группы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения.

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище, нанесение двух, трёх и четырёх ударов и защита от одиночных ударов и атак соперника. Работа на дальней дистанции, работа на средней дистанции, работа на ближней дистанции. Обманные действия, финты.

Группы учебно-тренировочного этапа 2 года обучения.

Нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защита от этих ударов.

Атаки из двух, трёх и четырёх ударов в голову, защиты от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанции. Уклоны, нырки и финты. Ведение боя в атакующей форме. Упражнения на выносливость: интервальная работа на мешке.

Группы учебно-тренировочного этапа 3 - 5 года обучения.

Нанесение прямого удара в туловище и защита от этого удара. Нанесение одиночных ударов в голову и туловище и защиты от одиночных ударов. Развитие атаки из двух, трёх, четырёх ударов, защита от этих атак. Работа на дальней, средней и ближней дистанции. Обманные действия, финты. Ведение боя во встречной, ответной и атакующей форме. Упражнения на выносливость: интервальная работа на мешке. Сайд-степы влево и вправо от атаки противника.

### **Техническая подготовка**

Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище).

Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. Защита от ударов снизу: подставка локтей, шаг назад - оттяжка.

Отработка атак из двух, трёх, четырёх, пяти ударов в атакующей, ответной, встречной форма. Отработка ближнего боя, средней, ближней дистанциях. Ведение боя во встречной, ответной форме.

Группы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения.

Нанесение ударов сбоку, снизу в голову и туловище, совершенствование и отработка на снарядах. Отработка одиночных ударов и атаки из двух, трёх, четырёх ударов с партнёром в перчатках. Работа с метболом (броски от груди, прямые удары, удары сбоку). Работа на лапах, имитация ударов при ходьбе и в движении.

Группы учебно-тренировочного этапа 2 года обучения.

Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных боковых ударов с партнёром в перчатках. Броски метбола от груди: прямые, боковые, снизу. Работа на лапах. Имитация ударов в движении.

Группы учебно-тренировочного этапа 3 - 5 года обучения.

Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка одиночных ударов в голову, туловище с партнёром. Снаряды, работа на лапах. Работа с кувалдой на шине. Встречные атаки и перекрёстные атаки. Работа в перчатках. Нанесение ударов одиночных на снарядах. Отработка одиночных ударов и атак из двух, трёх, четырёх, пяти ударов с партнёром в перчатках. Работа с метболом. Работа с тренером на лапах. Работа с кувалдой на шине (рубка). Бег в высоком темпе три раза по три минуты. Имитация ударов в ходьбе и в движении.

### **Тактическая подготовка**

Передвижение вперёд, назад, влево и вправо. Ведение боя боксёром левшой, ведение боя против агрессивного боксёра. Ведение боя с боксёром игровиком.

Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме. Ведение боя против высокого боксёра. Ведение боя против маленького ростом боксёра. Повторные атаки длинные, волной, т.е. одна атака за другой.

Группы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения.

Передвижения вперёд, назад, влево и вправо. Защиты и контратаки в парах.

Удары и атаки с шагами вперёд и назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклонами и с подставкой. Ответные удары после шага назад и подставки. В челноке атака «раз-раз-два». В ответе с боксёром «левшой». Навстречу с боксёром «левшой».

Группы учебно-тренировочного этапа 2 года обучения.

Передвижения вперёд, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперёд и назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой. Ответные удары после шага назад и после подставки. В челноке атака «раз-раз-два». В ответе с боксёром «левшой». Навстречу с боксёром «левшой». Выходы из углов и от канатов ринга.

Группы учебно-тренировочного этапа 3 - 5 года обучения.

Передвижения вперёд, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперёд и назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой. Ответные удары после шага назад и после подставки, после уклона прямые и удары сбоку. В челноке атака «раз-раз-два». В ответе с боксёром «левшой». Навстречу с боксёром «левшой». Выходы из углов и от канатов ринга. Ведение боя с агрессивным боксёром. Ведение боя с высоким боксёром. Ведение боя с «игровиком».

## **Требования техники безопасности в процессе реализации Программы.**

### **1. 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 медицинский осмотр и инструктаж по охране труда.

Тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры;

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

#### **1. Общие требования безопасности**

1.1. К занятиям боксом допускаются дети прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

1.2. При осуществлении тренировочного процесса необходимо соблюдать правила поведения в спортивном зале, время тренировок в соответствии с расписанием учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

1.3. На боксёрском ринге не должно быть посторонних предметов, поверхность ринга должна быть сухой, ринг не должен иметь повреждений.

1.4. При проведении занятий по боксу возможно воздействие на обучающихся следующих опасных факторов:

- травмы при падении на скользком полу;
- травмы в связи с неиспользованием средств защиты;
- травмы при выполнении упражнений без разминки.

1.5. В спортивном зале должна быть медицинская аптечка, с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

1.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю, который сообщает об этом руководству школы. При неисправности спортивного инвентаря, оборудования, прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю.

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий и правила личной гигиены.

1.8. Обучающиеся, допустившие невыполнение или нарушение настоящей инструкции по охране труда, привлекаются к внеплановому инструктажу.

#### **2. Требования безопасности перед началом занятий**

2.1. К занятиям допускаются учащиеся только в спортивной форме и обуви.

2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям.

2.3. Провести разминку.

2.4. Надеть необходимые средства защиты.

2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

### **3. Требования безопасности во время занятий**

- 3.1. Тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя.
- 3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.
- 3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.
- 3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.
- 3.5. К мешкам, грушам, лапам, снарядам, тренажерам без разрешения тренера преподавателя не подходить.
- 3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

### **4. Требования безопасности по окончании занятий**

- 4.1. Убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.
- 4.2. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

### **5. Требования безопасности в чрезвычайных ситуациях**

- 5.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.
- 5.2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.
- 5.3. При обнаружении признаков пожара 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.
- 5.4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.
- 5.5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

## V. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым 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 (1х2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2х1 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.	Гатами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Гумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на занимающегося	—	—	1	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на занимающегося	—	—	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на занимающегося	—	—	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на занимающегося	—	—	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на занимающегося	—	—	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на занимающегося	—	—	2	1
7.	Носки утепленные	пар	на занимающегося	—	—	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на занимающегося	—	—	1	1
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на занимающегося	—	—	1	1
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на занимающегося	—	—	1	1
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на занимающегося	—	—	1	
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на занимающегося	1	1	1	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на занимающегося	1	1	1	1
14.	Протектор паховый	штук	на занимающегося	1	1	1	1
15.	Трусы боксерские	штук	на занимающегося	—	—	1	1
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на занимающегося	—	—	1	1
17.	Халат	штук	на занимающегося	—	—	1	1
18.	Шлем боксерский	штук	на занимающегося	—	—	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на занимающегося	—	—	1	1

## 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 N 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный N 62203), профессиональным **стандартом** "Тренер", утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 N 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный N 54519), профессиональным **стандартом** "Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 N 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный N 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, **раздел** "Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта", утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 N 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный N 22054).

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 занимающимися).

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. Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

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

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу Спортивной подготовки.

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

на этапе начальной подготовки — двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) — трех часов;

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.

## **Информационно-методические условия Программы:**

### **Список литературных источников**

Федеральный закон "О внесении изменений в Федеральный закон "О физической культуре и спорте Российской Федерации" и Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 30.04.2021 N 127-ФЗ (последняя редакция).

Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки".

Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (приказ Минспорта России № 1055 от 22.11.2022г.)

Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско - юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва/ А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2012г.

Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. - Киев: Олимпийская литература, 2005.

Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. - М.: Советский спорт, 2007.

Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. - М.: Физическая культура, 2008.

Курысь В.Н. Основы силовой подготовки юношей. - М.: Советский спорт, 2004.

Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст]: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. - М.: Советский спорт, 2010.

Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. - М.: Советский спорт, 2005.

Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. - М.: Советский спорт, 2005.

Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. - М.: «ВНИИФК», 2007.

Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.

### **Интернет-ресурсы:**

Официальный сайт федерации бокса России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.boxing-fbr.ru/>

Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press/>