МИНИСТЕРСТВО СПОРТА ИРКУТСКОЙ ОБЛАСТИ

Областное государственное казенное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа олимпийского резерва
«Школа высшего спортивного мастерства»

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ОГКУ ДО СШОР «ШВСМ»
_____ А.К. Крупский
Приказ № 7
«10» 02 2023.

Принято на педагогическом совете
ОГКУ ДО СШОР «ШВСМ»
Протокол № 1 от «28» 12 2022

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

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки — 3 года
Тренировочный этап (этап спортивной специализации) — 5 лет
Этап совершенствования спортивного мастерства — без ограничений
Этап высшего спортивного мастерства — без ограничений

Разработчики программы:
тренер-преподаватель высшей категорий Абатулин Ю.И.
тренер-преподаватель высшей категорий Казюка А.Н.

Иркутск, 2023

## Содержание


| | | Стр. |
|---|---|---|
| 1. | **Общие положения** ..... | 3 |
| **2.** | **Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** ..... | 3 |
| 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 ..... | 8 |
| 2.3. | Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.. | 13 |
| 2.4. | Годовой учебно-тренировочный план ..... | 16 |
| 2.5. | Календарный план воспитательной работы..... | 17 |
| 2.6. | План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним ..... | 20 |
| 2.7. | Планы инструкторской и судейской практики ..... | 20 |
| 2.8. | Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств ..... | 22 |
| **3.** | **Система контроля** ..... | 24 |
| 3.1. | Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях ..... | 24 |
| 3.2. | Оценка результатов освоения Программы ..... | 26 |
| 3.3. | Контрольно - переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки ..... | 26 |
| **4.** | **Рабочая программа** ..... | 32 |
| 4.1. | Программный материал для начальной подготовки, тренировочном этапе, этапах совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства ..... | 32 |
| 4.2. | Учебно - тематический план ..... | 49 |
| **5.** | **Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам** ..... | 52 |
| **6.** | **Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки** ..... | 52 |
| 6.1. | Материально-технические условия реализации Программы ..... | 52 |
| 6.2. | Кадровые условия реализации Программы ..... | 56 |
| | Информационно-методические условия реализации Программы ..... | 57 |

# 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «легкая атлетика» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «бокс» в областном государственном казенном учреждении дополнительного образования «Спортивная школа олимпийского резерва «Школа высшего спортивного мастерства», с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Министерством спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022г. № 1055 (далее- ФССП)

Программа разработана с учетом примерной дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Минспорта России от 22.12.2022 № 1357, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального закона от 4 декабря 2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- приказа Министерства спорта России от 30 октября 2015 г. N 999 "Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации";
- приказа Министерства спорта России от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- приказа Министерства здравоохранения РФ от 23.11.2020 №1144 н “Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях”;
- постановления главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

2.Цели реализации программы:

Целью реализации 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.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные.

Планируемые результаты освоения программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о

функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Вид спорта «бокс» (от фр. boxe - «бокс» и boxeur - «боксер», которые происходят от англ. to box — «драться на ринге», «боксировать») - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками обычно в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится до 12 раундов. Победа присваивается тому из противников, который набрал в итоге большее число очков, либо победителем объявляют того боксера, которому удалось сбить соперника с ног, после чего последний не смог подняться в течение десяти секунд (нокаут); травма, не позволяющая продолжать бой, может стать причиной технического нокаута. Если после установленного количества раундов поединок не был прекращен, то победитель определяется оценками судей.

Спортивные дисциплины (весовые категории) вида спорта «бокс» в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, приведены в Таблице № 1.

Таблица №1

| 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 | $1_5$ | 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 |

***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).

Возраст и весовые категории в с спортивных соревнованиях боксеров представлены в Таблице № 2

| Весовые категории | Мальчики и девочки 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 |
| Первая супернаилегчайшая | 38,5 | – | – | – |
| Вторая супернаилегчайшая | 40 | – | – | – |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| Первая суперлегчайшая | 41,5 | – | – | – |
| Вторая суперлегчайшая | 43 | – | – | – |
| Третья суперлегчайшая | 44,5 | – | – | – |
| Суперлегчайшая | 46 | 44 - 46 | – | – |
| Первая наилегчайшая | 48 | 48 | 45 - 48 | 46 - 48 |
| Наилегчайшая | 50 | 50 | 50 | 51 |
| Первая легчайшая | 52 | 52 | 52 | 54 |
| Легчайшая | 54 | 54 | 54 | 57 |
| Полулегкая | 56 | 57 | 57 | 60 |
| Легкая | 59 | 60 | 60 | 63.5 |
| Первая полусредняя | 62 | 63 | 63 | 67 |
| Вторая полусредняя | 65 | 66 | 66 | 71 |
| Первая средняя | 68 | 70 | 70 | 75 |
| Вторая средняя | 72 | 75 | 75 | 80 |
| Полутяжелая | 76 | 80 | 81 | 86 |
| Тяжелая | свыше 76 | свыше 80 | свыше 81 | 92 |
| Супертяжелая | – | – | – | свыше 92 |

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

В спортивных соревнованиях мальчиков и девочек 12 лет пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес в диапазоне до 60 кг, не превышала 2-х кг; в диапазоне от 60 до 70 - 3-х кг; от 70 до 80 кг - 4-х кг и свыше 80 кг - 5 кг.

В соответствии с Единой всероссийской спортивной классификацией участники соревнований делятся на следующие возрастные группы (возраст боксеров определяется по году их рождения):

| Наименование группы | возраст |
|---|---|
| Юноши и девочки младшего возраста | 12 лет |
| Юноши и девочки среднего возраста | 13 - 14 лет |
| Юноши и девушки старшего возраста | 15 -16 лет |
| Юниоры и юниорки | 17 - 18лет |
| Юниоры | 19 - 22 года |
| Мужчины и женщины («Элита») | 18 - 40 лет |

**2.1.Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам:**

Многолетняя спортивная подготовка в легкой атлетике строится в соответствии с установленной ФССП этапностью.

- этап начальной подготовки (далее – ЭНП);
- учебно-тренировочный этап, или этап спортивной специализации (далее –ТЭ);
- этап совершенствования спортивного мастерства (далее –ЭССМ);
- этап высшего спортивного мастерства (далее –ЭВСМ).

Минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки представлены в таблице № 3.

Таблица № 3

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки | | Возраст зачисления (лет) | min Количественный состав группы (человек) | мах Количественный состав группы (человек) |
|---|---|---|---|---|---|
| Начальной подготовки | 2-3 | до одного года обучения | 10 | 10 | 18 |
| | | свыше одного года обучения | 11 | | |
| Учебно-тренировочный (спортивной специализации) | 4-5 | до трех лет обучения | 12 | 10* | 15 |
| | | свыше трех лет обучения | 15 | | |
| Совершенствования спортивного мастерства | 3-6 | до одного года обучения | 15 | 2* | 6* |
| | | свыше одного года обучения: | 16 | | |
| Высшего спортивного мастерства | - | до одного года обучения | 16 | 1* | 4* |
| | | свыше одного года обучения | 17 | | |

## 2.2. Объем программы

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – четырех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы для этапов: учебно-тренировочного свыше трех лет, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, может быть сокращен не более чем на 25%, реализуемых в период учебно-тренировочных мероприятий, а также на основании индивидуальных планов спортивной подготовки в таблице 4.

Таблица № 4

| Этапный норматив | Этапы и годы спортивной подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Этап начальной подготовки | | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| | До года | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет | | |
| Количество часов в неделю | 4,5-6 | 6-8 | 10-14 | 16-18 | 20-24 | 24-32 |
| Общее количество часов в год | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 832-936 | 1040-1248 | 1248-1664 |

## Учебно-тренировочные мероприятия:



Для обеспечения круглогодичной спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) обучающиеся, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса.

### Перечень учебно-тренировочных мероприятий

Таблица № 5

| № п/п | Виды учебно-тренировочных мероприятий | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | | Этап начальной подготовки | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям | | | | | |
| 1.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям | - | - | 21 | 21 |
| 1.2. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России | - | 14 | 18 | 21 |
| 1.3. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям | - | 14 | 18 | 18 |
| 1.4. | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | - | 14 | 14 | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия | | | | | |
| 2.1. | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | - | 14 | 18 | 18 |
| 2.2. | Восстановительные мероприятия | - | - | До 10 суток | |
| 2.3. | Мероприятия для комплексного медицинского обследования | - | - | До 3 суток, но не более 2 раз в год | |
| 2.4. | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год | | - | - |
| 2.5. | Просмотровые | - | До 60 суток | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | учебно-тренировочные мероприятия | | |

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом участия обучающихся в спортивных мероприятиях, включенных в Единый календарный план межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, а также в календарный план официальных спортивных мероприятий Иркутской области, организации, в соответствии с положением (регламентом) об их проведении, но не более: 2-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе) в виде спорта «бокс».

## Учебно-тренировочные нагрузки к объему учебно-тренировочного процесса

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировки с высокой интенсивностью и долговременной тренировки с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

## Объем индивидуальной спортивной подготовки

Индивидуальное планирование многолетней подготовки осуществляется на основе следующих методические положений:

- строгая преемственность задач, средств и методов тренировки детей, подростков, юниоров и взрослых спортсменов;
- неуклонное возрастание объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постепенно изменяется - из года в год увеличивается удельный вес объема СФП (по отношению к общему объему тренировочных нагрузок) и, соответственно, уменьшается удельный вес средств ОФП;
- непрерывное совершенствование спортивной техники;
- неуклонное соблюдение принципа постепенности применения тренировочных и соревновательных нагрузок в процессе многолетней тренировки юных спортсменов;
- правильное планирование тренировочных и соревновательных нагрузок, принимая во внимание периоды полового созревания;
- осуществление как одновременного развития физических качеств спортсменов на всех этапах многолетней подготовки, так и преимущественного развития отдельных физических качеств в наиболее благоприятные возрастные периоды.

## Объем индивидуальной спортивной подготовки <u>в годичном цикле</u>

Таблица № 6

| Этапы подготовки | % индивидуальной подготовки | Примечание |
|---|---|---|

| | | |
|---|---|---|
| НП | 13,4% | Индивидуальная подготовка осуществляется по индивидуальному плану в период очередного отпуска тренера, с целью осуществления непрерывности тренировочного процесса |
| УТ | 13,4% | |
| ССМ | 100% | На данных этапах спортивной подготовки, независимо от формы проведения тренировочных занятий (в группе или индивидуально) тренировочный процесс осуществляется по индивидуальному плану спортсмена |
| ВСМ | 100% | |

- **работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах ССМ и ВСМ:**

На этапах ССМ и ВСМ организация учебно-тренировочного процесса по индивидуальным планам подготовки спортсменов является основной формой, включая индивидуализацию построения и содержания учебно-тренировочных нагрузок, особенности планирования участия в соревнованиях и учебно-тренировочных сборах, медиковосстановительные мероприятия, врачебно-педагогический контроль, инструкторскую и судейскую практику, тестирование и контроль. Индивидуализация построения учебно-тренировочного процесса обусловлена подготовкой спортсменов одной группы (ССМ или ВСМ) к соревнованиям разных возрастных категорий, которые проводятся, как правило, в разное время.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки не исключает иных форм обучения.

- **участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;** спортивные соревнования – важная составная часть спортивной подготовки обучающихся и должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным обучающимся на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задачам спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки.

**Планируемый объем соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»**

Таблица № 7

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

***Контрольные соревнования*** проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Организацией.

***Отборочные соревнования*** проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

***Основные соревнования*** проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнений требований Единой всероссийской спортивной классификации (с целью присвоения спортивных разрядов и званий).

Количество спортивных соревнований указывается в соответствии с единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий, календарным планом спортивных мероприятий Новосибирской области и календарным планом спортивных мероприятий организации.

Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

Функции соревнований в боксе многообразны. Прежде всего, это демонстрация высоких спортивных результатов, завоевание побед, медалей, очков, создание яркого спортивного зрелища. Однако не менее важны соревнования как эффективная форма подготовки обучающихся и контроля за ее эффективностью, а также отбора обучающихся для участия в более крупных соревнованиях.

Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки обучающихся.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта. ***Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся*:**

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

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.

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

- **инструкторская и судейская практика:**

Работа по приобретению инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах ССМ и ВСМ. Работа проводится в форме бесед, семинаров,

практических занятий и самостоятельного обслуживания спортивных соревнований.

На этапах ССМ и ВСМ основное внимание уделяется осваиванию знаний и умений: составление рабочих планов и выполнение индивидуальных планов спортивной подготовки; составление индивидуальных перспективных планов на этап, период, годичный цикл подготовки; проведение учебно-тренировочных занятий по физической и технической подготовке в учебно-тренировочных группах; составление положения о соревнованиях; практика судейства по основным обязанностям членов судейской коллегии на соревнованиях; организация и судейство районных и городских соревнований.

- **медико-восстановительные мероприятия:**

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медикобиологические мероприятия.

-углубленное медицинское обследование (УМО) проводится дважды в год (в начале и в середине тренировочного года) в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему учебно-тренировочному процессу.

-этапное комплексное обследование, является основной формой, используется для контроля за состоянием здоровья, динамикой тренированности спортсмена и оценки эффективности системы подготовки, рекомендованной по результатам УМО. При необходимости внесения поправок, дополнений, частичных изменений, этапное обследование проводится 3-4 раза в годичном тренировочном цикле во время и после выполнения физических нагрузок для общей и специальной работоспособности.

-текущее обследование проводится в дни больших тренировочных нагрузок для получения о ходе тренировочного процесса, функциональном состоянии организма спортсмена, эффективности применяемых средств восстановления.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

***Применение восстановительных средств***

Для восстановления работоспособности спортсменов необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

**Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:**

**1) естественные и гигиенические;**

**2) педагогические;**

**3) медико-биологические; 4) психологические.**

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП.

В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм.

***Естественные и гигиенические средства восстановления***

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.

*Режим дня* следует составлять с учетом правильной смены различных видов деятельности, дифференцированного подхода к разным группам занимающихся (в зависимости от возраста, закономерностей восстановления организма) и имеющихся условий. При этом должна быть соблюдена рациональная организация тренировочных занятий, активного и пассивного отдыха, питания, специальных профилактически-восстановительных мероприятий, свободного времени.

*Организация питания.* Основными формами питания являются завтрак, обед и ужин, однако, с точки зрения восстановительных процессов, под средствами питания понимается не обычное питание, а его составление с учетом специфики и характера как вообще, так и непосредственно характера тренировочной нагрузки в частности.

Питание спортсменов должно быть строго подчинено определенному режиму. Пища должна быть не только высококалорийной, но и разнообразной, с включением растительных жиров.

В период напряженных тренировок целесообразно многократное питание, до 5-6 раз в сутки, включая и употребление специальных пищевых восстановительных средств (продукты и напитки повышенной биологической ценности).

Определенным образом можно использовать питание как для обеспечения повышенной скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, так и для сгонки веса.

*Использование естественных факторов природы.* Велико значение использования естественных и гигиенических факторов. Это солнечные и воздушные ванны, купание, закаливание, прогулки в лесу, в горах - факторы, встречающиеся на определенном пространстве и действующие на нервную систему как тонизирующие раздражители. В науке их называют хорологическими факторами.

Экскурсии, выезды на природу должны рассматриваться как обязательная часть восстановительных мероприятий. Использование естественных средств восстановления также должно проводиться на основе четкого плана, увязанного с планом всей подготовки.

***Педагогические средства восстановления***

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно: а) рациональное планирование тренировки, т.е. соответствие нагрузок функциональным возможностям; рациональное сочетание общих и специальных средств; оптимальное построение тренировочных микро и макроциклов; волнообразность нагрузки и отдыха, их оптимальное сочетание; широкое использование различных форм активного отдыха, различных видов переключения от одного вида работы к другому; введение специальных восстановительных циклов, проведение занятий на природы. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает; б) правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом: полноценная разминка и заключительная часть занятия; правильный подбор упражнений и мест занятий; введение специальных упражнений для активного отдыха и расслабления; создание положительного эмоционального фона и т.д.

***Медико-биологические средства восстановления***

*Рациональное питание.* Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обусловливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии.

Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетоновые тела, причем с увеличением длительности нагрузки мобилизация жирных кислот возрастает. Поэтому рацион спортсмена должен быть высококалорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 14 - 15%, жиров - 25%, углеводов - 60 - 61%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до или после физической нагрузки). При этом следует ориентироваться на время задержки пищевых продуктов в желудке.

Таблица № 8

| Время, ч | Продукты |
|---|---|
| 1 -2 | Вода, чай, кофе, какао, молоко, бульон, яйца в смятку, каши (рисовая, гречневая, овсяная), рыба речная отварная. |
| 2-3 | Кофе и какао с молоком, сливками, яйца вкрутую, яичница, омлет, рыба морская отварная, картофель отварной, телятина отварная, хлеб пшеничный. |
| 3-4 | Отварная курица, отварная говядина, хлеб ржаной, яблоки, морковь, редис, огурцы, картофель жареный, колбаса вареная, окорок. |
| 4-5 | Жареное мясо, птица, тушеные фасоль, бобы, горох, сельдь. |
| 6-7 | Шпик, грибы. |

***Психологические средства восстановления***

В данной группе выделяются собственно психологические, психолого-биологические и психотерапевтические средства, к которым относятся психорегулирующие тренировки, организация комфортных условий жизни спортсменов и т.д. С каждым годом психологические средства восстановления приобретают все большее значение в спортивной борьбе.

С помощью этих средств снижается уровень нервно-психологического напряжения и уменьшается психическое утомление. Особенно большую роль они играют во время ответственных соревнований и напряженных тренировок, когда первоочередное внимание должно уделяться восстановлению нервно-психических функций.

В сборных командах страны используются многообразные средства восстановления: от аутогенной тренировки, активизирующей и психорегулирующей терапии до простейших отвлекающих приемов. Однако разработке и внедрению конкретных рекомендаций по использованию психологических средств в спорте должно уделяться больше внимания.

В целом особое внимание следует обращать на четкую организацию и планирование восстановительных мероприятий. Главное участие в этом, кроме тренера-преподавателя, должен принимать спортивный врач. Необходимо также, чтобы и спортсмены хорошо представляли себе значение восстановительных факторов и умели использовать весь арсенал естественных и гигиенических средств при подготовке.

**- тестирование и контроль:**

Тестирование двигательных возможностей спортсмена позволяет решать педагогические задачи по выявлению уровня развития его функциональных возможностей, физических способностей, технической и тактической подготовленности.

Тестирование также даёт возможность выполнять сравнительный анализ результатов (как отдельных спортсменов, так и целых групп обучающихся), на основании которого можно будет в дальнейшем:

- проводить объективный контроль учебно-тренировочного процесса и результатов соревновательной деятельности;

- составлять, либо корректировать индивидуальные и групповые планы подготовки спортсменов

(микро, мезо и макроциклы).

***Тест*** – это измерение или испытание, проводимое для определения способностей или состояния человека.

Таких измерений может быть очень много, в том числе на основе использования самых разнообразных физических упражнений. Однако далеко не каждое физическое упражнение или испытание можно рассматривать как тест.

В качестве тестов следует использовать лишь те испытания (пробы), которые отвечают специальным требованиям и в соответствии с которыми должны быть:

-определена цель применения любого теста (или тестов);

-разработаны стандартизированная методика измерения результатов в тестах и процедура тестирования;

-определена надёжность и информативность тестов;

-реализована возможность представления результатов тестов в соответствующей системе оценки.

**Контроль** учебно-тренировочного процесса в различных периодах круглогодичного цикла проводится тренером-преподавателем постоянно.

**Самоконтроль** спортсмена должен быть постоянным и вестись не только на всех этапах тренировки, но и на отдыхе.

## 2.4 Годовой учебно-тренировочный план

Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс» (далее - учебный план) определяет общий объем учебно-тренировочной нагрузки по видам спортивной подготовки, видам деятельности, практикам и распределяет учебное время, отводимое на их освоение по этапам спортивной подготовки и по годам обучения. Учебный план составляется и утверждается Учреждением ежегодно на 52 недели (в часах).

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Учреждения, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия - теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Учреждением самостоятельно, указанные тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе. Годовой учебно-тренировочный план представлен в Приложении № 1.

### *План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения*

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий учреждения является основополагающим документом, на основе которого строится весь учебно-тренировочный процесс в Учреждении на год, составляются индивидуальные планы спортивной подготовки обучающихся. На основании его проводятся учебно-тренировочные мероприятия, спортсмены (обучающиеся) направляются для участия в учебно-тренировочных сборах и соревнованиях. План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Учреждения составляется на очередной год, является приложением к настоящей программе, формируется в соответствии с Единым календарным планом

физкультурно-спортивных мероприятий России и календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Иркутской области.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Календарный план воспитательной работы составляется на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля

Таблица № 9

| № п/п | Направление работы | Мероприятия | Сроки проведения | |
|---|---|---|---|---|
| 1. | Профориентационная деятельность | | | |
| 1.1. | Судейская практика | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня(судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований) | В течение года в соответствии с планом спортивных мероприятий | |
| 1.2. | Инструкторская практика | Проведение учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора.<br>Подготовка и ремонт спортивного оборудования и инвентаря.<br>Организация мест тренировочных занятий. | В течение года | |
| 1.3. | Профессиональное просвещение, развитие профессиональных интересов и склонностей. | Тематические беседы, направленные на 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<br>Спортивные мероприятия «Молодёжь за здоровый образ жизни.<br>Организация отдыха, оздоровления, занятости детей в каникулярный период<br>Тематические беседы: «Твой | В течение года по графику | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | путь к здоровью!»(профилактика табакокурения, наркозависимости, суицида, опасности селфи среди несовершеннолетних) | | |
| 2.2. | Режим питания и отдыха | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>- 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 | |
| 2.3 | Соблюдение техники безопасности | Выдача и оформление журналов. Проведение инструктажей с обучающимися:<br>-по правилам Пожарной безопасности;<br>- по правилам по Технике безопасности;<br>- по правилам Дорожного движения;<br>- охрана труда. | В течение года | |
| 3. | Патриотическое воспитание обучающихся | | | |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися<br><br>Проведение занятий:<br>«В дружбе народов -единство России» «Значение Государственной символики РФ»; «Правила использования Государственной символики на соревнованиях».<br>Организация участия обучающихся в городской героика - патриотической акции«Пламя гордости за Победу»<br>Участие в онлайн-проекте | В течение года<br><br>Ноябрь<br><br>Декабрь<br><br>Май | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | «Бессмертный полк» | 19 | |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>-участие в областных и городских мероприятиях патриотической направленности;<br>- тематические физкультурно-спортивные праздники, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки. | 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 обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков обучающихся и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора обучающихся. | В течение года | |
| 4.2. | Проведение досуговых и культурно - массовых мероприятий с обучающимися и родителями | Организация и посещение группой культурно-просветительских и досуговых учреждений: экскурсий, посещение театров, музеев, спортивных соревнований, бесед, диспутов. | В течение года | |
| 5. | Правовое воспитание | | | |
| 5.1. | Организация и поведение мероприятий по профилактике безнадзорности, правонарушений и преступлений | Оформление стенда «Закон один для всех».<br>Встречи с представителями ОВД, общественности по вопросам профилактики правонарушений среди несовершеннолетних.<br>Антитеррор и профилактика экстремистских проявлений в | Декабрь | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | молодежной среде. Инструктаж по антитеррору.<br>Изучение личных дел обучающихся сирот и оставшихся без попечения родителей, выявление обучающихся группы риска.<br>Индивидуальная работа с обучающимися, находящимися в неблагоприятных социальных условиях (оказавшихся в трудной жизненной ситуации). | В течение года | |
| 6. | Трудовое воспитание | | | |
| 6.1 | Организация обучающихся на выполнение общественно-полезного труда, на участие в работе по благоустройству | Участие в субботниках, мероприятиях по благоустройству территории спортивной школы | В течение года | |

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

Антидопинговые мероприятия направлены на формирование у обучающихся осознанного и осмысленного критического отношения к применению допинга в спорте; привитие высоких морально-волевые качеств, основу которых составляют ценностные ориентации к олимпийским идеалам и принципам справедливой игры «Фэйр Плэй», внутреннее убеждение о справедливости спортивной борьбы.

В таблице 10 указан примерный план антидопинговых мероприятий.

Таблица № 10

План антидопинговых мероприятий

| № | Название мероприятий | Срок проведения | Ответственный |
|---|---|---|---|
| 1. | Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения | В течение года | Ответственный за антидопинговую профилактику |
| 2. | Оформление стенда по антидопингу с обновлением наглядной агитации | В течении года | |
| 3. | Прохождение тренерами образовательного курса и тестирования на сайте РУСАДА | Январь-март | Тренеры- преподаватели |
| 4. | Проведение теоретических занятий по антидопинговой тематике для спортсменов | В течение года | Тренеры- преподаватели |
| 5. | Проведение среди обучающихся и лиц, проходящих спортивную подготовку и их законных представителей (родителей)тематических бесед | Ноябрь | Тренеры- преподаватели |
| 6. | Участие в образовательных семинарах | В течение года | Тренеры- преподаватели |
| 7. | Своевременное вынесение решений по фактам нарушений антидопинговых правил | По факту | Руководитель |

Учет информирования обучающихся об антидопинговых правилах ведется в журнале учета работы тренера - преподавателя под подпись спортсмена. Для обучающихся групп ТЭ(СС), ЭССМ, ЭВСМ обязательно получение сертификата о прохождении ежегодного дистанционного курса «Антидопинг» РУСАДА.

В Приложении № 2 представлен План антидопинговых мероприятий на этапах спортивной подготовки.

## 2.7. План инструкторской и судейской практики.

Одной из задач Областного государственного казенного учреждения дополнительного образования спортивной школы олимпийского резерва «Школа высшего спортивного мастерства» является подготовка спортсменов к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов-методистов участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на последующих этапах подготовки. Тренировки следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного чтения литературы, практических тренировок. Спортсмены учебно-тренировочного этапа должны овладеть принятой в боксе терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведение строевых порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировки: разминка, основная и заключительная часть. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест тренировок, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания тренировок). Во время проведения тренировок необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером-преподавателем, проводить разминку и участвовать в судействе. Привитие судейских навыков осуществляется путем отработки правил соревнований, привлечения спортсменов к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей, ведение протоколов соревнований.

Во время подготовки на тренировочном этапе необходимо приучать спортсменов самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

Спортсмены этапа совершенствование спортивного мастерства должны уметь:

– подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при
– выполнении упражнений другими спортсменами, помогать спортсменам младших групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.
– спортсмены этапа ССМ могут самостоятельно составлять конспект тренировки и комплексы тренировок для различных её частей: разминки, основной и заключительной частей;
– проводить тренировки в группах начальной подготовки.
– принимать участие в судействе в роли судьи, арбитра, секретаря; в городских соревнованиях - в роли судьи, секретаря.
– для спортсменов этапа ССМ итоговым результатом является выполнение требований на

Для спортсменов этапа ССМ итоговым результатом является выполнение требований на присвоение звания инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту.

Таблица № 11

| Группа | Год подготовки | Минимум знаний и умений спортсменов |
|---|---|---|
| Тренировочная | 4 | Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими спортсменами.<br>***Судейство:*** знать основные правила судейства соревнований. Непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря. Проведение процедуры взвешивания спортсменов. |
| | 5 | Привлечение в качестве помощника тренера для проведения тренировок и соревнований на этапе начальной подготовки.<br>***Судейство:*** Знать правила соревнований; привлекать для проведения тренировок и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских |

| | | |
|---|---|---|
| Этап спортивного совершенствования | 1-2 | Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения тренировок и соревнований в группах начальной подготовки и тренировочных группах. Умение самостоятельно проводить разминку; составлять комплексы упражнений тренировок, грамотно вести записи выполненных тренировочных нагрузок.<br>***Судейство:*** Знать правила соревнований; проведение тренировок и соревнований |
| | 3 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора и судьи по спорту. |

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

Для решения задач укрепления и сохранения здоровья обучающихся, предотвращения развития перенапряжения и утомления в процессе спортивной подготовки, допуска к учебно - тренировочным занятиям и соревнованиям предусмотрены медицинские (врачебные), медико - биологические, восстановительные мероприятия.

План медицинских мероприятий представлен в таблице 12.

Таблица № 12.

План медицинских (врачебных мероприятий)

| № | | Этапы и годы подготовки | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | ЭНП | | ТЭ | | ЭССМ | ЭВСМ |
| | | До года | Свыше года | До двух лет | Свыше двух лет | | |
| 1. | Предварительныймедицинский осмотр (определение состояния здоровья и функциональной группы для допуска к занятиям легкой атлетикой) | + | + | | | | |
| 2. | Углубленное медицинское обследование (УМО) | | | 1 раз в 12 месяцев | 1 раз в 12 месяцев | 1 раз в 6 мёсяцев | 1 раз в 6 месяцев |
| 3. | Диспансерное наблюдение | | | + | + | + | + |
| 4. | Дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях | | | + | + | + | + |
| 5. | Текущие медицинские наблюдения (ТМН) для оперативного контроля состояния здоровья, динамики адаптации организма к тренировочной нагрузке | + | + | + | + | + | + |
| 6. | Санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью | + | + | + | + | + | + |
| 7. | Контроль за выполнением обучающимися рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха | + | + | + | + | + | + |
| 8 | Врачебно-педагогические наблюдения (ВПН) | + | + | + | + | + | + |

Медицинский (врачебный) контроль осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н Медицинский контроль УМО осуществляется спортивными врачами областного врачебно - физкультурного диспансера по договору.

Восстановительные мероприятия (в том числе медико-биологического характера) используются с учетом их показания конкретным обучающимся и имеющихся в распоряжении возможностей. Направлены на ускорение процессов восстановления организма после учебно - тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления:

*Педагогического воздействия* (рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности; правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и вцелостном тренировочном процессе; оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности. Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий. Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

*Медико-биологические средства восстановления* (рис.1)

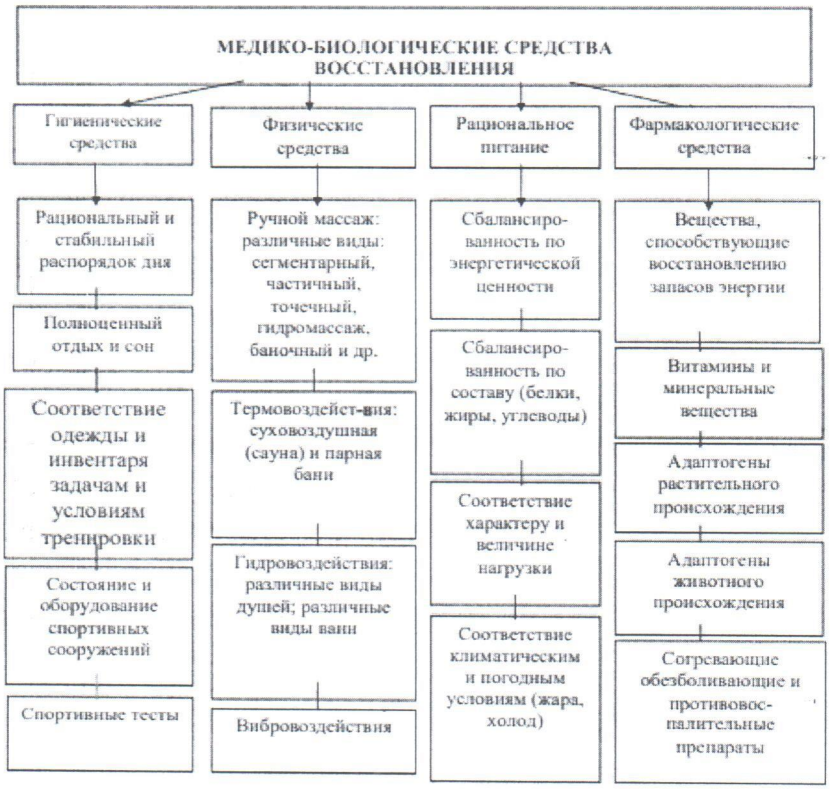



Рис.1. Медико - биологические средства восстановления

*Психологические средства* восстановления (психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона, цветовые и музыкальные воздействия. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни контрольных учебно - тренировочных занятий.

На уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма обучающихся и др.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

## 2.9.Требования к технике безопасности в условиях учебно-тренировочных занятий и соревнований2.

Приоритетное значение в ходе учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований по виду спорта бокс имеет соблюдение необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Учебно-тренировочные занятия, физкультурные и спортивные мероприятия разрешается проводить:

- -при условии наличия соответствующей квалификации тренерско-преподавательского состава;
- -при наличии медицинского допуска у обучающихся к физкультурно-спортивным занятиям;
- -при соответствии спортивной экипировки санитарно-гигиеническим нормам, правилам спортивных соревнований и методике учебно-тренировочного процесса;
- -при соответствии мест проведения учебно-тренировочного процесса, спортивных соревнований, физкультурных и спортивных мероприятий санитарным нормам и условиям безопасности;
- -при условии готовности места проведения, инвентаря и оборудования к конкретному мероприятию;
- -при ознакомлении каждого обучающегося с правилами техники безопасности.

Расписание занятий (тренировок) для лиц, проходящих спортивную подготовку, составляется спортивным отделом по представлению тренера-преподавателя, в целях установления более благоприятного режима тренировок и отдыха.

Максимальный состав тренировочной группы определяется с учётом соблюдения правил техники безопасности (ТБ) лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочных занятиях.

Вся ответственность по ТБ в условиях тренировочных занятий и соревнований для лиц, проходящих спортивную подготовку, возлагается на тренера-преподавателя. Инструктаж по технике безопасности проводится тренером-преподавателем. Допуск к занятиям в зале бокса осуществляется только по установленному порядку. На первом занятии необходимо ознакомить лиц, проходящих спортивную подготовку, с правилами безопасности при проведении занятий по боксу.

**Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

При возникновении пожара в спортивном зале немедленно прекратить занятия, эвакуировать спортсменов из спортивного зала и сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть. Приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

При получении спортсменом травмы немедленно оказать доврачебную помощь пострадавшему, сообщить об этом администрации учреждения, родителям пострадавшего, при

необходимости отправить его в ближайшее лечебное учреждение.

При проведении занятий по боксу в спортзале обязательно должна находиться медицинская аптечка, укомплектованная необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

Боксеры обязаны соблюдать правила соревнований по боксу. Запрещается наносить противнику удары головой, открытой перчаткой, ногами, а также иные удары, запрещенные правилами соревнований.

Вес перчаток должен выбираться в соответствии с весовой категорией, в которой выступает боксер. Спортсмены без боксерской экипировки к соревнованиям не допускаются. Не допускается применение спортсменами допинга и иных запрещенных средств.

При проведении соревнований по боксу обязательно присутствие возле ринга врача и наличие аптечки, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи пострадавшему.

При неисправности спортивного инвентаря и оборудования необходимо прекратить (соревнования, тренировку) и сообщить руководителю Учреждения.

При получении спортсменом травмы к дальнейшим занятиям боксом он допускается только после разрешения врача.

Допуск к спортивным мероприятиям осуществляется по соответствующему письменному разрешению спортивного врача;

После нокаута боксер в течение 6 месяцев освобождается от тренировочных и спортивных мероприятий;

В тренировочном процессе допускается постановка в пары боксеров разных весовых категорий (плюс или минус одна, две категории относительно исходной веса спортсмена), в зависимости от задач тренировочного занятия.

В условиях соревнований весовые категории боксеров имеют первостепенное значение.

Официальные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта.

## III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ

### 3.1.Требования к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапам спортивной подготовки

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки обучающимся необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

**На этапе начальной подготовки:**

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «велосипедный спорт»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «велосипедный спорт» 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 «велосипедный спорт»;
- 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.

**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 «велосипедный спорт»;
- 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.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Учреждением, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Для контроля освоения Программы обучающимися, применительно к этапам спортивной подготовки, рекомендуется использовать виды контроля: этапный, текущий, оперативный и самоконтроль.

*Этапный контроль* позволяет подвести итоги тренировочной работы за определенный период: в течение нескольких лет, года, макроцикла или этапа тренировки (оценка развития физических и функциональных качеств спортсменов, применяя нормативы федерального стандарта).Проводится в виде промежуточной аттестации.

*Текущий контроль* осуществляется тренером-преподавателем и направлен на оценку текущих состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий тренировочных или соревновательных микроциклов с целью возможного совершенствования процесса спортивной подготовки. Порядок, формы, периодичность, количество обязательных мероприятий при проведении текущего контроля определяются тренером –преподавателем.

*Оперативный контроль* предусматривает оценку оперативных состояний - срочных реакций организма спортсмена на нагрузки в ходе отдельных тренировочных занятий или соревнований. Проводится тренером - преподавателем, а также могут быть привлечены специалисты в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

*Самоконтроль* также входит в систему контроля за эффективностью спортивной подготовки. (Ведение дневника самоконтроля спортсмена).

Значимость этапного контроля одинакова для всех групп обучающихся; значимость текущего и оперативного контроля увеличивается по мере повышения объема и интенсивности физических нагрузок на тренировочном и последующих этапах спортивной подготовки

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе сдачи контрольно-переводных нормативов, а также с учетом результатов участия обучающегося в официальных спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Виды промежуточной аттестации: годовая промежуточная аттестация (по итогам года/сезона) и этапная промежуточная аттестация (по итогам освоения этапа спортивной подготовки).

Во время проведения промежуточной аттестации может присутствовать администрация и тренеры-преподаватели. Результаты промежуточной аттестации обучающихся фиксируются в «Итоговом протоколе» и журнале учета занятий. Оформление результатов промежуточной и итоговой аттестации, а также подведение итогов и установление уровня освоения программы осуществляются в соответствии с Положением о формах, периодичности и порядке проведения текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в ОГКУ ДО СШОР "ШВСМ".

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств.

Оценка технической подготовленности - количественная и качественная оценка объема, разносторонности и эффективности техники.

Оценка тактической подготовленности - оценки целесообразности действий обучающегося направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактического мышления и действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния здоровья и основных функциональных систем проводится медико-биологическими методами специалистами в области физиологии, биохимии и спортивной медицины.

### 3.3. КОНТРОЛЬНЫЕ И КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ НОРМАТИВЫ (ИСПЫТАНИЯ) ПО ВИДАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И УРОВНЮ СПОРТИВНОЙ КВАЛИФИКАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ГОДАМ И ЭТАПАМ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) физической подготовки на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) с учетом возраста, пола, а также особенностей вида спорта «бокс» представлены в таблицах № 13-17

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

Таблица № 13

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив до года обучения | | Норматив свыше года обучения | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | мальчики | девочки | мальчики | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | | | |
| 1.1. | Бег на 30 м | с | не более | | не более | |
| | | | 6,2 | 6,4 | – | – |
| 1.2. | Бег на 60 м | с | не более | | не более | |
| | | | – | – | 10,9 | 11,3 |
| 1.3. | Бег на 1000 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 6.10 | 6.30 | – | – |
| 1.4. | Бег на 1500 м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | – | – | 8.20 | 8.55 |
| 1.5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 10 | 5 | 13 | 7 |
| 1.6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +2 | +3 | +3 | +4 |
| 1.7. | Челночный бег 3х10 м | с | не более | | не более | |
| | | | 9,6 | 9,9 | 9,0 | 10,4 |
| 1.8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 130 | 120 | 150 | 135 |
| 1.9. | Метание мяча весом 150 г | м | не менее | | не менее | |
| | | | 19 | 13 | 24 | 16 |
| 1.10. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | – | – | 3 | – |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1.11. | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | – | – | – | 9 |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки | | | | | | |
| 2.1. | 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 | 8 | 7 |

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

Таблица 9

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | Норматив | |
|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки | | | | |
| 1.1. | Бег на 60 м | с | не более | |
| | | | 10,4 | 10,9 |
| 1.2. | Бег на 2000 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 3х10 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 специальной физической подготовки | | | | |
| 2.1. | Бег челночный 10х10 м с высокого старта | с | не более | |
| | | | 27,0 | 28,0 |
| 2.2. | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с | количество раз | не менее | |
| | | | 26 | 23 |
| 2.3. | Исходное положение – стоя на | количество раз | не менее | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | | 244 | 240 |

| 3. Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) | | |
|---|---|---|
| Этап спортивной подготовки | Период обучения на этапах спортивной подготовки | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | до трех лет | спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |
| | свыше трех лет | спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

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

Таблица № 14

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | возрастная группа 14-15 лет | | возрастная группа 16-17 лет | | возрастная группа 18 лет и старше | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки | юноши | девушки | юноши | девушки |
| **Нормативы общей физической подготовки** | | | | | | | | |
| 1. | Бег 60м | с | не более | | | | | |
| | | | 8.2 | 9.6 | - | - | - | - |
| 2. | Бег 100м | с | | | не более | | не более | |
| | | | - | - | 13.4 | 16.0 | 13.1 | 16.4 |
| 3. | Бег 2000м | мин, с | не более | | не более | | не более | |
| | | | 8.10 | 10.0 | - | 9.50 | - | 10.50 |
| 4. | Бег 3000м | мин, с | | | не более | | не более | |
| | | | - | - | 12.40 | - | 12.00 | - |
| 5. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 45 | 35 | 45 | 35 | 45 | 35 |
| 6. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 12 | 8 | 12 | 8 | 15 | 8 |
| 7. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | +11 | +15 | +13 | +16 | +13 | +16 |
| 8. | Челночный бег 3х10м | с | не более | | не более | | не более | |
| | | | 7.2 | 8.0 | 6.9 | 7.9 | 7.1 | 8.2 |
| 9. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | | не менее | |
| | | | 215 | 180 | 230 | 185 | 240 | 195 |
| 10. | Метание мяча весом 150г | м | не менее | | не менее | | | |
| | | | 40 | 27 | - | - | - | - |
| 11. | Поднимание туловища из | количество | | | не менее | | не менее | |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | положения лежа на спине (за 1 мин) | раз | 49 | 43 | 50 | 44<br>31 | 37 | 35 |
| 12. | Кросс на 3км (бег по пересеченной местности) | мин, с | | | не более | | не более | |
| | | | - | - | - | 16.30 | - | 17.30 |
| 13. | Кросс на 5км (бег по пересеченной местности) | мин, с | | | не более | | не более | |
| | | | - | - | 23.30 | - | 22.00 | - |
| 14. | Метание спортивного | м | | | не менее | | не менее | |
| | снаряда весом 500г | | - | - | - | 20 | - | 21 |
| 15. | Метание спортивного снаряда весом 700г | м | | | | | не менее | |
| | | | - | - | 35 | - | 37 | - |
| **Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп** | | | | | | | | |
| 1. | Бег челночный 10х10м с высокого старта | с | | | не более | | | |
| | | | | | 25.0 | | 25.5 | |
| 2. | И.п. – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение. | количество раз | | | не менее | | | |
| | | | | | 10 | | 7 | |
| 3. | И.п. – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение. | количество раз | | | не менее | | | |
| | | | | | 10 | | 7 | |
| 4. | И.п. – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8с. | количество раз | | | не менее | | | |
| | | | | | 26 | | 24 | |
| 5. | И.п. – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин. | количество раз | | | не менее | | | |

**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления обучающихся на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «бокс»**

Таблица № 15

| Этап спортивной подготовки | Период обучения на этапах спортивной подготовки | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) |
|---|---|---|
| Совершенствования спортивного мастерства | до одного года | спортивный разряд «кандидат в мастера спорта» |
| | свыше одного года | выполнение показателей соответствующих присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» |

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

Таблица № 16

| № п/п | Упражнения | Единица измерения | возрастная группа 16-17 лет | | возрастная группа 18 лет и старше | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | юноши | девушки | юноши | девушки |
| **Нормативы общей физической подготовки** | | | | | | |
| 1. | Бег 100м | с | не более | | не более | |

| | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | 13.4 | 15.4 | 13.1 | 15.4 |
| 2. | Бег 2000м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | - | 9.50 | - | 10.50 |
| 3. | Бег 3000м | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 12.40 | - | 12.00 | - |
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 50 | 40 | 50 | 40 |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 14 | 10 | 15 | 10 |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см | не менее | | не менее | |
| | | | +13 | +16 | +13 | +16 |
| 7. | Челночный бег 3х10м | с | не более | | не более | |
| | | | 6.9 | 7.9 | 7.1 | 8.2 |
| 8. | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см | не менее | | не менее | |
| | | | 230 | 200 | 240 | 200 |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин) | количество раз | не менее | | не менее | |
| | | | 50 | 44 | 37 | 35 |
| 10. | Кросс на 3км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | | не более | |
| | | | - | 16.30 | - | 17.30 |
| 11. | Кросс на 5км (бег по пересеченной местности) | мин, с | не более | | не более | |
| | | | 23.30 | - | 22.00 | - |
| 12. | Метание спортивного снаряда весом 500г | м | не менее | | не менее | |
| | | | - | 20 | - | 21 |
| 13. | Метание спортивного снаряда весом 700г | м | не менее | | не менее | |
| | | | 35 | - | 37 | - |
| **Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп** | | | | | | |
| 1. | Бег челночный 10х10м с высокого старта | с | не более | | | |
| | | | 24.0 | | | |
| 2. | И.п. – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение. | количество раз | не менее | | | |
| | | | 10 | | | |
| 3. | И.п. – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение. | количество раз | не менее | | | |
| | | | 10 | | | |
| 4. | И.п. – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8с. | количество раз | не менее | | | |
| | | | 32 | | | |
| 5. | И.п. – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин. | количество раз | не менее | | | |
| | | | 321 | | | |

**Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для перевода и зачисления обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»**

Таблица № 17

| Этап спортивной подготовки | Период обучения на этапах спортивной подготовки | Уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) |
|---|---|---|
| Высшего спортивного | до года | спортивное звание «мастер спорта России» |

| | | |
|---|---|---|
| мастерства | свыше одного года | выполнение показателей соответствующих присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или спортивное звание «мастер спорта России международного класса» |

## IV.Рабочая программа по виду спорта «бокс»

### 4.1. *Программный материал по ОФП и СФП (для всех этапов подготовки)*

Физическая подготовка (ФП) – повышение функциональных возможностей организма, улучшение двигательных способностей, способствующих более быстрому освоению специальных умений и навыков.

Физические (двигательные) качества - это сила, выносливость, гибкость, быстрота, ловкость. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая обеспечивает всестороннее и гармоничное физическое развитие человека, направлена на развитие всех физических качеств в их гармоничном сочетании. Задачами общей физической подготовки являются:

-всестороннее развитие организма обучающегося, воспитание физических качеств: силы, выносливости, быстроты, ловкости, гибкости.

-создание условий для активного отдыха в период снижения тренировочных нагрузок (активизация и ускорение восстановительных процессов).

-улучшение морально-волевой подготовки, «закалка боевых качеств».

-устранение недостатков в физическом развитии, мешающих овладению правильной техникой упражнений.

Общая физическая подготовка создает базу для специальной физической подготовки в конкретном виде спорта. Главное избежать узкой специализации и гипертрофированного развития только одного физического качества за счет и в ущерб остальных. При подборе упражнений следует учитывать, что наивысшие показатели в одном из физических качеств могут быть достигнуты лишь при достаточном уровне развития остальных.

Для общей физической подготовки следует выбирать из других видов спорта упражнения, наиболее отвечающие характеру действий боксера и способствующие развитию физических качеств.

Основными средствами ОФП являются:

-общеразвивающие и гимнастические упражнения

-ходьба

-кроссовый бег

-упражнения с отягощениями -элементы лыжного спорта

-упражнения легкой атлетики

-спортивные игры

-подвижные игры

-эстафеты

*Общеразвивающие и гимнастические упражнения.* Эти упражнениям, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств.

*Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту* и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц.

Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров. Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты.

Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений). По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

*Упражнения с набивными мячами (медицинболами).*

Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость), ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц.

*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. 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.

*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.

*Ходьба на лыжах* хорошо развивают все группы мышц, положительно влияют на системы и органы организма, вырабатывают общую выносливость (скоростную и силовую). Особо следует выделить бег на лыжах по пересеченной местности, при котором активно работают все группы мышц с рациональным чередованием напряжений и расслаблений. Ходьба на лыжах положительно влияет на психическое состояние спортсмена, является прекрасным средством активного отдыха.

Упражнения из легкой атлетики, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки..

Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, 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.

*Строевые упражнения*

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

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

*Упражнения с гимнастическими палками:* наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с

различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

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

*Упражнения на формирование правильной осанки*

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп 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 борьбыс этим применяются следующие упражнения:

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

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

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

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

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

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

*Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения:*

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

-разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд -лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища;

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

-повороты туловища со штангой в руках

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

*Упражнения в равновесии*

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

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой уделяется 5-15 мин.

*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:

1). 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 (на качелях, «в бочке» и т.п.).

2). Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многоразовое выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайд степов, 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 физическая подготовка*

Специальная физическая подготовка является специализированным развитием общей физической подготовленности. Задачи ее более узки и более специфичны:

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

*Основными средствами СФП являются:*

-Упражнения с отягощениями
-Упражнения для боксеров со специальными снарядами,
-Бой с тенью

*Упражнения с отягощениями* используются во всех периодах подготовки боксеров в зависимости от задач периода и каждого занятия в отдельности. Следует выделить специальноподготовительные, способствующие развитию силовой и скоростной выносливости у боксеров упражнения с небольшими гантелями (0,5—2 кг). С гантелями проводят бой с тенью, отрабатывают действия, связанные с защитами.

*Упражнения для боксеров со специальными снарядами*

Неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса являются упражнения со специальными боксерскими снарядами, развивающие необходимые физические качества и совершенствующие технические навыки.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать **силу удара,** особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы.

Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки — прямых и снизу. В большинстве залов имеется универсальный мешок. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом—два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. На мешке, который движется по кругу, совершенствуются удары при движении боксера вперед и по кругу. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с грушей. По характеру применяемых упражнений насыпные груши имеют много общего с мешками. Груши с песком и опилками -тяжелые и жесткие; наполненные горохом — легче и мягче, подвижные, с большей амплитудой движений, по ним можно наносить более сильные

одиночные, двойные и серии ударов, развивают чувство дистанции. Удары по грушам боксер наносит со всех боевых положений.

Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

Упражнения с пневматической грушей. Упражнения с пневматической грушей развивают у боксера умение наносить точно и быстро следующие один за другим удары, а также развивают чувство внимания и ритма движений. Длительные ритмические удары по груше являются хорошим средством для развития скоростной выносливости пояса верхней конечности и умения расслабить мышцы в момент взмаха для последующего удара.

Упражнения с мячом на резинах (пинчбол). Развивается чувство дистанции, точность и быстрота нанесения удара, ориентировка и координация. Мяч можно использовать и для развития быстроты выполнения уклонов назад и в стороны (например, ударами по мячу придать ему достаточную амплитуду движений, сделать уклон туловищем, после чего снова ударить по мячу).

Упражнения с малым подвесным мячом (пунктбол). Теннисный мяч подвешивается к горизонтальной платформе (или на кронштейне у стены) на уровне головы и по нему наносят одиночные удары — прямые, сбоку и снизу. Нужно попадать головками пястных костей указательного и среднего пальцев. Упражнения на этом снаряде помогают выработать точность попадания.

Упражнения с боксерскими лапами. При помощи боксерских лал совершенствуют удары, развивают быстроту реакции, точность и ориентировку. Лапы применяются на всех этапах подготовки боксера. Комбинации совершенствуют до автоматизма с акцентированием какогонибудь удара. Тренер может предложить занимающимся выполнить несколько комбинаций в определенной последовательности.

Расслабление мышц. Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если боксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими действиями раскрыться или «гоняется» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции. Когда действия боксера не совершенны, не автоматизированы и боксер физически не подготовлен к длительному ведению боя, то скорость расслабления недостаточная, в результате чего мышца не успевает расслабляться.

Чем больше глубина расслабления, тем лучше мышца отдыхает. Автоматизм в чередовании напряжений и расслаблений при быстро сменяющихся действиях является основным для повышения скорости в нанесении ударов, применении защит, увеличении специальной выносливости, улучшении точности движений, а, следовательно, и овладении навыками более сложных действий. Преподаватель (тренер) должен выяснить причину скованности действий боксера и не сводить ее только к техническим недостаткам, искать их в психологической подготовке и уровне тренированности, чтобы найти соответствующие средства и методические приемы для обучения боксера расслаблять мышцы в процессе действий. Вместе с расслаблением следует добиваться свободы движений.

### *Этап Начальной подготовки*

Один из наиболее важны, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Так как у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В группе НП-1 на первый план целесообразно выдвигать разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена.

В группе НП-1, 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.

На этапе НП нецелесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.).

### Технико-тактическая подготовка на этапе НП

**I** раздел (НП-2). Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела, основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

На освоение материала I раздела отводится не более 4 месяцев. По истечении которых, лучшие боксеры проводят первый тренировочный бой.

**II** раздел (НП-2). Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении материала этого раздела, особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.

Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот). Рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

На освоение материала II раздела отводится примерно 4 месяца. В конце завершения тренировочного процесса в группе НП-2 боксеры принимают участие в неофициальных соревнованиях, где проводят 1 -2 боя.

**III** раздел (НП-3). Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца. После этого проводится 6-8 тренировочных занятий, и боксеры участвуют в неофициальных соревнованиях, где проводят по 1 бою.

IVраздел (НП-3). Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанции в условных и вольных боях.

Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например: уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударом в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище, или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев. Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях. Тактика ближнего боя в этот период тренировочных занятий не изучается.

Если в вольных боях при сближении занимающиеся будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует.

После изучения коротких ударов проводят 6-8 тренировочных уроков, после чего боксеры участвуют в неофициальных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

После этого проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта. Лучше эти занятия проводить в условиях спортивного лагеря.

**Примерные схемы недельных микроциклов для ТЭ(СС)**

*Развивающий физический микроцикл (РФ)*

Задачи микроцикла: повышение уровня общей физической подготовленности, развитие специальной силы, быстроты, выносливости; изучение и совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий.

*Развивающий технический микроцикл (ГРТ)*

Задачи микроцикла: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки и в учебных спаррингах.

*Контрольный недельный микроцикл (К)*

Задачи микроцикла: контроль функциональной подготовленности и надежности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.

**Технико-тактическая подготовка**

План занятий с боксерами-новичками на 1-й и 2-й год

*I раздел.* Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них. Применение изученного материала в условных и вольных боях. При изучении материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения

прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.
Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. На освоение материала I раздела отводится 4 месяца с сентября по декабрь. В период зимних каникул (январь) лучшие боксеры проводят первый бой.

*II раздел.* Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях. При освоении материала этого раздела особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение.
Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударов в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.
На освоение материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль-май. В конце первого года занятий боксеры принимают участие в -классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на летних каникулах).

- *III раздел.* Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них. Применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях. Совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в, голову и в туловище. Изучение серий из прямых и боковых ударов. Применение изученного материала в условных и вольных боях.

- При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

- При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.
Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову. На изучение материала этого раздела отводится примерно 4 месяца: сентябрь - декабрь. После этого проводится 6-8 тренировочных pfyznbq, и боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя (на зимних каникулах).
*IV раздел.* Изучение коротких ударов снизу в туловище. Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову. Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях. Совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях.
Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.
Тактика ближнего боя на втором году подготовки не изучается. Изучению элементов

ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части урока. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

Если в вольных боях при сближении спортсмены будут использовать изученные короткие удары, не следует им это запрещать. Однако рекомендовать применять их до тех пор, пока не изучены входы в ближний бой, не следует.

После изучения коротких ударов со спортсменами проводят 6-8 тренировочных занятий, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

После этого (в конце июня и в июле) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта. Лучше эти занятия проводить в условиях спортивного лагеря.

На август планируется отдых.

В конце 2-годичного цикла обучения планируется выполнение II-III разрядов (в зависимости от индивидуальных способностей и усвоения предложенного материала). Наиболее талантливые боксеры, успешно прошедшие цикл обучения первых 2-х лет и удачно выступавшие в классификационных соревнованиях, рекомендуются для продолжения занятий боксом в группах спортивного совершенствования.

***Совершенствование тактических действий боксеров на этапах ССМ и ВСМ***

На этапе ССМ и ВСМ большей мере начинает преобладать тренировочный процесс с акцентом на его индивидуализацию.

*Совершенствование в тактике должно идти по двум основным направлениям.*

Во-первых, это совершенствование собственной индивидуальной тактики (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой тактический план, свои приемы боя.

А во-вторых, совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон.

Это требует развития «наглядно-действенного» и «наглядно-творческого» мышления, совершенствования круга индивидуальных технико-тактических средств (с целью проведения своей тактики) и широкого объема подготовительных, наступательных и оборонительных действий, чтобы уметь рационально строить план боя и осуществлять его при встрече с разными противниками.

Таким образом, совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основных группы упражнений:

- для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);
- для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);
- для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные.

*Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов.*

Основная задача таких приемов - отвлечь внимание противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку (суметь застать его врасплох).

При подготовке к атаке и особенно в момент атаки боксер должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника. Нападающему надо отличать подлинную неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасть в «ловушку». Для этого необходимы устойчивое внимание, хладнокровие (умение не спешить, выждать) и решительность при проведении атак и контратак. В то же время, как уже говорилось, боксер должен быть постоянно

готов к защите.

Атакующие приемы направлены на введение в обман противника, отвлечение его внимания от действительных ударов. Боксер приучает противника к определенному ответу (действию), а затем мгновенно проводит прием или запутывает противника различными действиями, чтобы в нужный момент мгновенно провести прием.

*Например:*

1. Несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить этот удар (отводит руку назад для замаха), бьет правой.
2. Показывает, что собирается нанести боковой удар правой в голову (до этого несколько раз наносит удар правой), а бьет левой.
3. Приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем добавляет повторный удар левой в туловище, чередуя удары в голову и в туловище. В тот момент, когда противник все внимание переносит на защиту правой стороны, боксер «симулирует» атаку ударами левой, а на самом деле проводит стремительную атаку боковым правой в голову. Противник должен поверить, что боксер собирается нанести удар и уклониться от него, в то время как на самом деле боксер применяет финт (отвлечение) и наносит удар другой рукой в то место, куда уклоняется противник. Боксер должен владеть и другой группой приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что боксер применяет финт, и поэтому не защищается, тогда как наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар.

*Например:*

1. Выполняет финт боковым ударом левой в голову и «пытается» нанести удар правой в голову. Противник верит в этот маневр и не защищается от бокового левой в голову. Боксер наносит боковой удар левой в голову.
2. Применяет финт - удар снизу в туловище левой - и «пытается» провести удар правой в голову. Противник не защищается от ударов левой в туловище, так как считает, что это финт. Боксер наносит удар снизу левой в туловище.
3. Применяет финт - удар левой в туловище и в голову. Противник, поверив в обманный маневр, не защищает правую сторону туловища. Боксер наносит удары.
4. Применяет финт - удар правой прямой в голову - и «пытается» провести удар снизу в туловище. Противник верит в этот маневр и не защищается от удара правой. Боксер наносит удар правой в голову.

Боксеру необходимо овладеть и более сложными приемами - чередованиями финтов и действительных ударов. При использовании этих приемов противник уже не может определить, где финт, а где удар. Такая неопределенность сбивает последнего с толку, выводит из себя, и он теряет уверенность в своих силах. Примерные упражнения для совершенствования в атакующих приемах:

1. Боксер применяет финт - удар левой, а наносит удар правой, чередуя показ левой с ударом левой.
2. Боксер выполняет финт - боковой удар правой, а бьет левой, чередуя показ удара правой с ударом правой. Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, а также с помощью комбинаций этих движений.
3. Боксер проводит успешную стремительную атаку серией ударов. Противник не успевает защищаться. Затем атакующий, имитируя атаку движением туловища, ног, проводит эту атаку. Противник быстро защищается. Боксер повторно имитирует атаку, противник защищается уже менее осторожно. В третий раз боксер выполняет уже действительную атаку.

Важна для изучения группа приемов, построенных на том, что боксер приучает противника к определенной быстроте ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой быстроты ударов. Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защититься от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на

медленные, принимая их за финты.

*Например:*

1. Боксер наносит медленные прямые (боковые) удары правой в голову. Противник легко защищается. Приучив противника к этому маневру, боксер проводит стремительный удар в то же место.

2. Боксер наносит быстрые прямые удары левой в голову, чередуя с медленными финтами левой. Противник защищается от быстрых ударов и не обращает внимания на медленные. Тогда боксер применяет финт, который заканчивает ударом.

*Примерные упражнения для совершенствования в контратакующих приемах* (в этих упражнениях боксер отвлекает внимание противника от действительной контратаки):

1. От атаки противника прямым левой в голову боксер несколько раз отходит, а затем вместо отхода стремительно наносит прямой встречный удар в голову левой (правой) рукой.

2. Боксер делает вид, что на атаку противника прямым левой в голову собирается ответить встречным прямым ударом правой в голову, и несколько раз «пытается» провести этот удар. Противник сосредоточивает свое внимание на защите от удара правой, а в этот момент боксер наносит боковой удар левой в голову (снизу левой в туловище).

3. Противник атакует прямым левой в голову, боксер наносит прямой встречный в туловище. Противник отходит. Приучив его к этому, боксер вместо одиночного удара правой в туловище наносит серию ударов: правой в туловище и боковой левой, короткий прямой правой и с продвижением вперед боковой в голову.

*Упражнения, построенные на вызовах на активные атакующие и контратакующие действия* противника своими ложными атаками:

1. Боксер атакует легкими ударами, побуждая противника на активные атакующие действия. Противник тоже атакует, боксер готов к защите, защищается и наносит ответные контрудары.

2. Боксер атакует легкими ударами, противник сам переходит в атаку, боксер готов к встречной контратаке и контратакует противника, опережая его атаку (или уклоняясь от первого удара).

3. Боксер атакует противника легкими ударами, вызывая его на контратаки. Противник контратакует. Боксер защищается и применяет ответную контратаку.

4. То же, что и в предыдущем упражнении, но боксер выполняет встречную контратаку, опережая действия партнера или применяя защиту уклоном.

5. Боксер атакует легкими ударами. Противник контратакует серией ударов с продвижением вперед. Боксер наносит контратакующие удары с движением назад.

*Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:*

1. Боксер маневрирует, входит в свою дистанцию, опустив правую руку, противник атакует боковым левой в голову. Боксер выполняет нырок и контратакует боковым правой.

2. Боксер атакует прямым левой, «открываясь» на встречный удар противника правой. Тот отвечает ударом правой в голову. Боксер уклоняется вправо и наносит ответный удар правой в голову.

3. Боксер входит в дистанцию своего удара правой с опущенной левой рукой. Противник наносит удар правой. Боксер опережает его действия встречным правой в голову.

4. Боксер атакует прямым левой в голову, открываясь на правый встречный удар противника, который встречает этот удар прямым (боковым) правой в голову. Боксер уклоняется («ныряет») влево и отвечает боковым в голову (снизу левым в туловище).

Совершенствование в целостных наступательных и оборонительных действиях,

необходимых в бою с боксерами различных манер ведения боя.

*Примерные упражнения для совершенствования в действиях:*

1. Противнику предлагается применить тактику боксера-«силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми ударами, пытаясь ошеломить боксера стремительностью и натиском. Боксеру предлагается обороняться на дальней защитной дистанции (позиционный оборонительный маневр), применяя:

а) маневрирование;

б) уходы в стороны, сайд-степы, заставляют противника промахиваться;

в) встречные удары правой рукой - стопинги, останавливающие наступательный порыв противника с последующим развитием атаки или входом в клинч в случае неудачи;

г) встречные удары левой во время отходов или серии ударов.

2. Противник получает то же задание. Боксер применяет фронтальный оборонительный маневр - сближается, защищается и контратакует:

а) сковывая противника накладками кулаков и предплечий на его плечи с последующим шагом назад и выпрямлением левой руки (сковывающей действия противника) и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции;

б) применяя комбинированную защиту с последующими активными действиями (выход с ударом снизу правой и с выпрямлением левой руки с последующей атакой или контратакой с ближней дистанции);

в) применяя активные защиты - нырки, уклоны и серии встречных и ответных ударов с ближней дистанции.

3. Противник получает то же задание. Боксер применяет действия, приведенные во 2-м и 3-м упражнениях, чередуя позиционный и фронтальный оборонительный маневр.

4. Противник, ведущий бой на ближней дистанции, получает задание активно идти на сближение, стараясь навязать боксеру высокий темп боя на ближней дистанции. Боксер должен бороться за сохранение дальней дистанции, быстро, разнообразно и широко маневрируя преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, уклонами, с помощью которых он может избежать ударов и сближения. Маневрирование сопровождается встречными ударами, быстрыми, резкими атаками, главным образом длинными ударами. Боксер не задерживается вблизи противника, а выходит после каждой атаки или контратаки на дальнюю дистанцию. Он развивает атаки на средней дистанции быстрыми серийными ударами, перемежающимися с защитой - в основном уклонами и нырками, иногда подставками, немедленно отходя после ударов на дальнюю дистанцию, чтобы не дать противнику закрепиться на удобной дистанции.

5. Противник получает то же задание и прижимает боксера к канатам. Боксер делает ложное движение влево и уходит вправо (если противник левша уходит влево) с шагом назад и атакует противника, оказавшегося у канатов. Боксер оказался в углу ринга. Противник пытается провести серию ударов. Боксер накладывает кулаки или предплечья на плечи противника, нажимает на его правое плечо. Противник сопротивляется, и боксер резко и стремительно поворачивает его, нажав на его левое плечо. Противник сам помог боксеру и оказался в углу ринга. Боксер, сделав небольшой шаг назад, вытягивает левую руку (для сковывания действий противника) и атакует или контратакует его.

6. Противник ведет бой на дальней дистанции, легко и быстро маневрируя и неожиданно атакуя прямыми ударами, не задерживаясь вблизи. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - лишить его преимуществ в быстроте маневра, навязав неудобную для него ближнюю дистанцию боя. Для этого боксер применяет фланговое маневрирование (боковые шаги) в сочетании с уклонами: прижимает противника к канатам, вытесняет в угол ринга и стремительно проводит серии коротких ударов с ближней дистанции с небольшим шагом назад (в случае защиты или клинча

противника) и последующими ударами в голову и туловище, сочетая легкие отвлекающие удары с резкими акцентирующими.

7. Противник контратакующей манеры ведет бой на дальней дистанции преимущественно в ответной форме, используя ошибки боксера. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - также вести контратакующий бой, вызывая противника на атаку своей ложной атакой, ложными действиями (ложные открытия, неготовность к защите) с последующей контратакой, развивая ее на средней и ближней дистанциях.

***На этапе СММ и ВСМ идет совершенствование технических приемов боксеров.***

***Особенности подготовки по виду спорта «бокс» на этапе ССМ***

*Задачи технико-тактической подготовки*

*В основе формирования задач на этапе ССМ*: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учетом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

-совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;

-повышение технической и тактической подготовленности;

-освоение необходимых тренировочных нагрузок;

-совершенствование соревновательного опыта и психической подготовленности;

Направленность технико-тактической подготовленности на этапе совершенствования спортивного мастерства представлена в таблице 18.

Большой набор рекомендуемых программой упражнений по технике и тактике бокса, в специальной физической подготовке (СФП), в общей физической подготовке позволяет реализовать необходимую их вариативность. Но при этом нужно помнить, что вариативность должна соизмеряться и с необходимостью закрепления изучаемого материала, что требует, как известно, большей его повторяемости.

Особое внимание обращается на связь различных сторон подготовки боксеров. Главным звеном в этой цепи является технико-тактическая подготовка. Именно техника и тактика будущих соревновательных поединков должны определять задачи физической, психической и теоретической подготовки. Поэтому, когда в программе говориться о технико-тактической подготовке, это значит, что речь идет и о быстроте, смелости, выносливости, ловкости, гибкости, об умении концентрировать внимание, волю, решительность и смелость тех качеств боксеров, от которых зависит их победа на ринге.

Этап совершенствования спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых успехов в спортивных соревнованиях; зону поддержания высоких спортивных результатов. Поэтому особое внимание следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. 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.

***Особенности подготовки по виду спорта «бокс» на этапе ВСМ***

*Задачи технико-тактической подготовки*

На этапе высшего спортивного мастерства боксер обязательно должен иметь в своем арсенале на дальней, средней и ближней дистанциях, доведенные да автоматизма свои «коронные»

комбинации (технико- тактические приемы). Данный этап характеризуется автономностью технико-тактической и функциональной подготовки. Достижение высокого уровня готовности к основным соревнованиям, сохранение спортивной формы и повышение уровня надежности выступления в них является доминантой всего процесса.

Этап высшего спортивного мастерства представляет собой адаптацию к конкретным бойцам различного стиля ведения боя с учетом индивидуальной технико-тактической готовности и индивидуальных функциональных качеств. Автономная подготовка, в процессе которой ведется тактико-техническая и функциональная адаптация к наиболее вероятным противникам на уровне соревнований всероссийского и международного масштаба, характеризуется индивидуальным планированием, привязанным к календарным планам соревнований и уровню текущего функционального состояния.

Тренер и сам боксер должны вести постоянную разведку технико- тактической оснащенности вероятных противников для организации целевой адаптации.

Кроме такой адаптации к конкретным или наиболее вероятным противникам, необходимо вести и стандартизированную технико-тактическую подготовку на предмет готовности действовать при встрече с типовыми противниками в соответствии с моделью соревновательной деятельности боксера. С этой целью должна систематически использоваться круговая технико-тактическая тренировок с организации тренировочных точек, содержащих типовые особенности ведения боя на разных дистанциях с представителями различного телосложения, различных стилей ведения боя и так далее.

Поскольку на соревнованиях высокого ранга предполагается высокая степень технико-тактической готовности, в борьбу за спортивный результат вступают функциональные качества, присутствующие на момент конкретных соревнований.

Большой набор рекомендуемых программой упражнений по технике и тактике бокса, в специальной физической подготовке (СФП), в общей физической подготовке позволяет реализовать необходимую их вариативность. Но при этом нужно помнить, что вариативность должна соизмеряться и с необходимостью закрепления изучаемого материала, что требует, как известно, большей его повторяемости.

Особое внимание обращается на связь различных сторон подготовки боксеров. Главным звеном в этой цепи является технико-тактическая подготовка. Именно техника и тактика будущих соревновательных поединков должны определять задачи физической, психической и теоретической подготовки. Поэтому, когда в программе говориться о технико-тактической подготовке, это значит, что речь идет и о быстроте, смелости, выносливости, ловкости, гибкости, об умении концентрировать внимание, волю, решительность и смелость тех качеств боксеров, от которых зависит их победа на ринге.

Этап высшего спортивного мастерства характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных соревнованиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание следует уделять подготовке к соревнованиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. 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.

## 4.2. Учебно-тематический план



| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|---|---|---|---|---|
| Этап начальной подготовки | **Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:** | **≈ 120/180** | | |
| | История возникновения вида спорта и его развитие | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр. |
| | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20 | октябрь | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах. |
| | Закаливание организма | ≈ 13/20 | декабрь | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом. |
| | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом | ≈ 13/20 | январь | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме. |
| | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта | ≈ 13/20 | май | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения. |
| | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта | ≈ 14/20 | июнь | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 14/20 | август | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | … | … | … | … |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | **Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:** | **≈ 600/960** | | |
| | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107 | сентябрь | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
| | История возникновения олимпийского движения | ≈ 70/107 | октябрь | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК). |
| | Режим дня и питание обучающихся | ≈ 70/107 | ноябрь | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание. |
| | Физиологические основы физической культуры | ≈ 70/107 | декабрь | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 70/107 | январь | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. |
| | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | май | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 60/106 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности |
| | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям. |
| | Правила вида спорта | ≈ 60/106 | декабрь-май | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. |
| | … | … | … | … |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | **Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:** | **≈ 1200** | | |
| | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | ≈ 200 | сентябрь | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта. |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность | ≈ 200 | октябрь | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося | ≈ 200 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности. |
| | Психологическая подготовка | ≈ 200 | декабрь | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 200 | январь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200 | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |
| | … | … | | … |
| Этап высшего спортивного мастерства | **Всего на этапе высшего спортивного мастерства:** | **≈ 600** | | |
| | Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности | ≈ 120 | сентябрь | Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание. |
| | Социальные функции спорта | ≈ 120 | октябрь | Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности. |
| | Учет соревновательной деятельности, самоанализ | ≈ 120 | ноябрь | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | обучающегося | | | соревновательной деятельности. |
| | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс | ≈ 120 | декабрь | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 120 | май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности |
| | Восстановительные средства и мероприятия | в переходный период спортивной подготовки | | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий |

## VI.Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

### 6.1.Материально-технические условия реализации Программы

Требования к оборудованию и спортивному инвентарю, спортивной экипировке, необходимые для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

*Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для осуществления спортивной подготовки*

Таблица № 18

| № 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. | Перекладина 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 «додянг» (25 мм х 1 м х 1 м) | штук | 20 |
| 43. | Тумба для запрыгивания разновысокая | комплект | 1 |
| 44. | У рна-пл евател ьница | штук | 2 |
| 45. | Часы информационные | штук | 1 |
| 46. | Штанга тренировочная наборная (100 кг) | комплект | 1 |

*Обеспечение спортивной экипировкой*

*Таблица 19*

| N п/п | Наименование спортивной экипировки | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|---|---|
| 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*

*Таблица 20*

| Спортивная экипировка в индивидуальное пользование | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| № | Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки | | | | | |
| | | | | Тренировочный этап (этап спортивной специализации) | | Этап совершенствования спортивного мастерства | | Этап высшего спортивного мастерства | |
| | | | | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) | Кол-во | Срок эксплуатации (лет) |
| 1 | Бинт эластичные | штук | на занимающегося | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 2 | Обувь для бокса (боксерки) | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 3 | Костюм спортивный тренировочный | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 4 | Костюм спортивный ветрозащитный | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 5 | Костюм спортивный парадный | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 6 | Майка боксерская | штук | на занимающегося | 2 | 1 | 2 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 7 | Носки утепленные | пар | на занимающегося | 1 | - | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 8 | Обувь спортивная | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 0,5 |
| 9 | Перчатки боксерские снарядные | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 2 | 0,5 |
| 10 | Перчатки боксерские соревновательные | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 11 | Перчатки боксерские тренировочные | пар | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 12 | Протектор зубной (капа) | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 13 | Протектор нагрудный (женский) | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 14 | Протектор паховый | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 2 | 1 | 2 | 1 |
| 15 | Боксерские трусы | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |
| 16 | Футболка утепленная (толстовка) | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |

| | | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 17 | Халат | штук | на занимающегося | - | - | 1 | 2 | 1 | 2 |
| 18 | Шлем боксерский | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| 19 | Юбка боксерская | штук | на занимающегося | 1 | 1 | 1 | 0,5 | 1 | 0,5 |

## 6.2.Кадровые условия реализации программы

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», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а также привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).

Допускается проводить учебно-тренировочные занятия одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

-не превышение разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;

-при объединении обучающихся на этапах спортивной подготовки в одну группу не должна быть превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения (объекта спорта.

– не превышен максимальный количественный состав объединенной группы.

**Информационно-методические условия реализации Программы**

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

## ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

**Гаськов А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров / А.В. Гаськов // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. - Избербаш: Дом печати, 2007. - 144 с.**


1. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс - благородное искусство самозащиты. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 512 с.: ил.
2. Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье // В сб.: Бокс - благородное искусство самозащиты. - М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. - 512 с.: ил.
3. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. - Киев: Air Land, Перун, 1995. - 312 с., ил.
4. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений Викторович Калмыков; [Росс. гос. акад. физ. культ.]. - М., 1996. - 54 с.
5. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. - М.: Принт-Центр, 2000. - 21 с.
6. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. - М., 2000. - 34 с.
7. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. - М.: Физкультура и спорт, 1983.
8. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров-юношей (15-16 лет) и взрослых боксеров. - Отечественная школа бокса / Карпенко В.Ю., Киселев В.А. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. - М., 2004.
9. Киселев В.А. Анализ показателей нагрузки соревновательного поединка высококвалифицированных боксеров. - Отечественная школа бокса / Киселев В.А., Хромов Н.Д. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. - М., 2004.
10. Киселев В.А. Исследование соревновательной деятельности юных боксеров 15-16 лет / Киселев В.А., Подливаев Б.А., Ву Дык Тхинь, Павлов Н.В. // Актуальные проблемы спортивных единоборств / Под общ. ред. проф. Б.А. Подливаева, проф. И.Д. Свищева. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - Вып. 5.
11. Клещев В.Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса): автореф. дисс. ... канд. психол. наук: 19.00.01 / Клещев Вадим Николаевич; [НИИ прикладной и педагогической психологии АПН СССР]. - М., 1984. - 21 с.
12. Кургузов Г.В. Количественные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменениями формулы боя / Г.В. Кургузов // Научные труды ВНИИФК 1999 г. / Под ред. С.Д. Неверковича, В.Г. Никитушкина, Б.Н Шустина. -

М., 2000.

13. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические основы спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.: ил.

14. (102)Никифоров Ю.Б. Некоторые особенности развития современного бокса / Ю.Б. Никифоров, Г.Ф. Васильев, М.А. Овакян // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. - М.: Физкультура и спорт, 1980.

15. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 286 с., ил.

16. Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. - М.: ПИСАН, 2001. - 400 с.

***Интернет-ресурсы***

http://www.minsport.gov.ru – Министерство спорта Российской Федерации. http://www.rusada.ru – Российское антидопинговое агентство. http://www.wada-ama.org – Всемирное антидопинговое агентство. http://www.roc.ru – Олимпийский комитет России. http://www.olympic.org – Международный олимпийский комитет http://www.iba.sport - Международная федерация бокса http://www.rusboxing.ru – Федерация бокса России

**Годовой учебно-тренировочный план по виду спорта «бокс»**

Приложение № 1

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

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

Приложение № 2

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

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

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

Приложение №1
К программе спортивной подготовки
По виду спорта «БОКС»
ОГКУ ДО СШ ШВСМ

Перечень оборудования,
необходимого для реализации программы спортивной подготовки
по виду спорта «БОКС», не входящего в перечень, рекомендованный федеральным стандартом

| | Наименование | Норма | Обоснование |
|---|---|---|---|
| 1 | Водоналивной манекен | 1 на группу ССМ и ВСМ | Водоналивной манекен для отрабатывания ударов со всех сторон. Реалистичный манекен полностью соответствует корпусу обычного живого человека. Вода даст ощущение удара по человеческому телу. |
| 2 | Шкаф для хранения инвентаря | 1 на группу ССМ и ВСМ | Для хранения инвентаря. Сетчатые стены позволяют проветриваться перчаткам. |
| 3 | Защита корпуса для тренера | 2 на группу ССМ и ВСМ | Защитный жилет тренера применяется при отработке ударов руками в солнечное сплетение, в область сердца и печень. Обеспечивает высокую степень защиты груди, ребер и пресса при нанесении ударов. |
| 4 | Жилет утяжелитель | 2 на группу ССМ и ВСМ | Жилет утяжелитель в весовом диапазоне 6кг - 9кг.<br>Имеет ряд преимуществ при организации тренировочного процесса:<br>-повышает результативность за счет увеличения нагрузки;<br>-возможность использовать его как в залс, так и на свежем воздухе;<br>- повышает интенсивность тренировок за счет того, что каждое упражнение будет совершаться с отягощением;<br>- развивает силу и выносливость. |
| 5 | Пояс тренера | 2 на группу ССМ и ВСМ | Пояс используется для отработки и постановки правильных ударов в корпус руками, а также предназначен для защиты от нежелательных повреждений от ударов по корпусу при использовании техники ударов апперкот. |
| 6 | Утяжелители для ног | 1 пара на спортсмена группы ССМ и ВСМ | Для дополнительных отягощений во время тренировочных занятий, для усовершенствования техники, силы, выносливости. |
| 7 | Утяжелители для рук | 1 пара на спортсмена | Для дополнительных отягощений во время тренировочных занятий, для усовершенствования техники, силы, выносливости. |

| | | | |
|---|---|---|---|
| | | группы ССМ и ВСМ | |
| 8 | Гребной тренажер | 1 на группу ССМ и ВСМ | Обеспечивает кардионагрузку и включает в работу до 80% мышц, тренажер подходит для эффективного кардиотренинга, укрепляя сердечно-сосудистую систему и улучшая выносливость. Также эффективен при силовых тренировках, обеспечивает комплексную тренировку - развивает силы в различных группах мышц, включая руки, спину, ноги. |
| 9 | Велотренажер | 1 на группу ССМ и ВСМ | Для проведения эффективного кардиотренинга во время тренировочных занятий. В процессе таких велотренировок происходит учащение пульса, сосуды становятся эластичнее, и укрепляется кровеносная система организма. Боксеры становятся выносливее и адаптируются к активной физической нагрузке. |
| 10 | Пульсометр | 1 на спортсмена группы ССМ и ВСМ | Необходим для более эффективного контроля и наблюдения за изменениями физического состояния боксера во тренировочных занятий. |
| 11 | Ребаундер для тренировки с медболами | 1 на группу ССМ и ВСМ | Данный тренажер рекомендован для силовых единоборств в том числе и бокс, где необходимо развить мощный удар. Ребаундер используется для силовых тренировок и разминочных упражнений. Упражнения на данном тренажере развивают координацию движений, ловкость, взрывную силу. Угол наклона ребаундера можно изменить в зависимости от дистанции и роста: 60, 55, 50, 45, 40, 35 градусов, так же предусмотрен вариант установки батута в горизонтальное положение. |