

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ КАМЕНСКОГО РАЙОНА  
ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Детско-юношеская спортивная школа №1 г.Каменки  
Каменского района Пензенской области  
(МБОУДО ДЮСШ №1 г. Каменки)**

**02-07**

Принята  
педагогическим советом  
Протокол №1 от 27.08.2025 г.  
Председатель  
\_\_\_\_\_ Пыскин А.В.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУДО  
ДЮСШ №1 г. Каменки  
Пыскин А.В.  
Приказ №26 от 01.09.2025 г.

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

Возраст обучающихся – 9 - 18 лет  
Срок реализации - 8 лет

г. Каменка  
2025

## **СОДЕРЖАНИЕ**

1. Пояснительная записка.....	3
2. Характеристика программы.....	5
3. Система контроля и зачетные требования.....	25
4. Рабочая программа.....	31
5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....	73
6. Условия реализации Программы.....	76

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России 22.11.2022г. № 1055 , (далее – ФССП), с учетом следующих нормативных актов:

- Федерального закона № 127-ФЗ от 30.04.2021 г. О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Приказа Министерства Просвещения Российской Федерации № 629 от 27. 07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устава МБОУДО ДЮСШ № 1 г. Каменки.

**Цель Программы** - 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 учебно-ожидаемых результатов освоения обучающими 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 учебно-тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в соревнованиях различного уровня.

**Программа направлена на:**

- всестороннее воспитание и развитие личности;
- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепления здоровья;
- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма;
- всестороннее гармоничное развитие и совершенствование физических качеств;
- привитие навыков здорового образа жизни;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся.

Программа является нормативным документом по планированию и организации тренировочного процесса. Программа определяет основные направления и условия осуществления спортивной подготовки по боксу. Содержит нормативную и методическую части, а также систему контроля и зачетные требования. Программа разработана на основе принципов:

- комплексности - предусматривающей тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, технико-тактическую, физическую психологическую, методическую, соревновательную);
- преемственности - определяющей последовательность освоения программного материала по этапам подготовки;
- вариативности - предусматривающей, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующие разнообразие средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

При разработке Программы учитывались следующие принципы и подходы:

- направленность на максимально возможные достижения;
- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство постепенности и предельности в наращивании тренировочных нагрузок;
- волнообразность динамики нагрузок;
- единство и взаимосвязь спортивной подготовки и соревновательной деятельности.

Бокс – олимпийский вид спорта, имеющий огромное воспитательное, оздоровительное и прикладное значение. Бокс издавна считался мужским видом спорта, способствующим развитию таких качеств, как сила, выносливость, координация движений. Бокс можно назвать интеллектуальным видом спорта, так как у учащегося формируется и совершенствуется умение быстро анализировать ситуацию, выявлять слабые места противника, предугадывать его движения, планировать стратегию ведения боя. Занятия боксом оказывают положительное влияние на формирование характера и

психики учащихся. Изучающие данный вид единоборств имеют силу воли, способны контролировать свои эмоции, они становятся сдержанными и дисциплинированными. Бокс представляет собой широко распространенный вид единоборства. Для занятий боксом необходимы большая выдержка, сила, мужество, ловкость, быстрота, твердость и решительность, а также другие специфические соревновательные качества. Усилиями тренеров-преподавателей эти качества могут быть развиты в нужном направлении. Для оптимального развития специфических для данного вида спорта умений, навыков и качеств необходим достаточно высокий уровень развития общей физической подготовки.

## **2. ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ**

Организация и осуществление образовательной деятельности по Программе осуществляется с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации. Спортивная школа (далее СШ) организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года. Тренировочный год начинается 1 сентября и заканчивается 31 августа. Тренировочный процесс планируется и ведется в соответствии с:

- годовым тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели, включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно- тренировочного процесса и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки;
- календарём соревнований и в строгом соответствии с тренировочным периодом в цикле подготовки, рассчитанным на 52 недели, из них 46 недель непосредственно в условиях СШ и 6 недель летнего периода самостоятельной подготовки по заданию тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

### **ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЭТАПОВ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ, МИНИМАЛЬНЫЙ ВОЗРАСТ ОБУЧАЮЩИХСЯ ДЛЯ ЗАЧИСЛЕНИЯ НА ЭТАПЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ И МИНИМАЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО ОБУЧАЮЩИХСЯ В ГРУППАХ НА ЭТАПАХ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	3	9	20
Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	15

Этапы спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс» и составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет.

**Возраст занимающихся для зачисления на этап** спортивной подготовки: лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

*На этап начальной подготовки* зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься боксом. Эти спортсмены не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, успешно сдать контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе. Выполнение спортивного разряда не предусмотрено.

*На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)* зачисляются лица не моложе 12 лет, не имеющие медицинских противопоказаний для освоения программы на данном этапе, успешно сдавшие контрольные нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу на данном этапе. Уровень спортивной квалификации в период обучения: до трех лет – 3,2,1 юношеские разряды; свыше трех лет – 3,2,1 спортивный разряд.

Таблица №2

### НОРМАТИВЫ ОБЪЕМА ТРЕНИРОВОЧНОЙ НАГРУЗКИ

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Количество часов в неделю	6	9	12	18
Общее количество часов в год	312	468	624	936

### Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

#### Учебно-тренировочные занятия.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Основной формой проведения тренировочных занятий является занятие продолжительностью не более 2-х часов на этапах начальной подготовки и не более 3-х

часов на учебно-тренировочных этапах. Теоретический раздел программы изучается как на отдельных занятиях, так и путем проведения бесед на практических занятиях. Спортсмены должны также самостоятельно знакомиться с литературой по соответствующим темам учебно-тренировочного плана.

Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники.

При организации и проведении тренировочных занятий со спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за занимающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования.

В процессе работы с занимающимися в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы и в быту.

Каждой учебно-тренировочной группой руководит один тренер-преподаватель на протяжении всего периода подготовки в спортивной школе, однако занимающийся по личному заявлению родителя может перейти в равнозначную учебно-тренировочную группу подготовки к другому тренеру-преподавателю.

Для обеспечения непрерывности освоения обучающимися образовательных программ в СШ на период летних каникул могут организовываться физкультурно-спортивные лагеря, а также обеспечиваться участие в учебно-тренировочных сборах, проводимых специализированными, образовательными организациями и (или) физкультурно-спортивными организациями.

Тренировочная работа, организуется с учетом режима дня и занятости учащихся в общеобразовательной школе, может начинаться с 13-00 и заканчиваться не позднее 21-00 - в старших учебно-тренировочных группах.

Таблица №3

### Учебно-тренировочные мероприятия

N п/п	Вид тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	
		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап начальной подготовки
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к соревнованиям			
1.1.	Тренировочные сборы по подготовке к международным соревнованиям	-	-
1.2.	Тренировочные сборы по подготовке к	14	-

	чемпионатам, кубкам, первенствам России		
1.3.	Тренировочные сборы по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	14	-
1.4.	Тренировочные сборы по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	14	-
	<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>		
2.1.	Тренировочные сборы по общей или специальной физической подготовке	14	14
2.2.	Восстановительные тренировочные сборы	-	-
2.3.	Тренировочные сборы для комплексного медицинского обследования	До 5 дней, но не более 2 раз в год	-
2.4.	Тренировочные сборы в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух сборов в год	
2.5.	Просмотровые тренировочные сборы для кандидатов на зачисление в образовательные учреждения среднего профессионального образования, осуществляющие деятельность в области физической культуры и спорта	До 60 дней	-

Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов.

*Спортивные соревнования.*

При определении лиц, направляемых на спортивные соревнования от СШ, необходимо руководствоваться федеральными стандартами спортивной подготовки, а именно:

- соответствие возраста и пола участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях и правилам вида спорта;
- соответствие уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Положение (регламент) о проведении спортивных соревнований является основанием для направления спортсмена на спортивные соревнования.

На этапе начальной подготовки по спортивной дисциплине «бокс» не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие в спортивных соревнованиях обучающихся **не достигших десятилетнего возраста.**



В зависимости от места и задачи проведения соревновательные старты могут быть:

- **Контрольные соревнования** - проводятся с целью контроля за уровнем подготовленности спортсмена. В них проверяется эффективность прошедшего этапа подготовки, оценивается уровень развития физических качеств, технического и тактического совершенства, интеллектуальных и психологических возможностей спортсмена, выявляются сильные и слабые стороны в структуре соревновательной деятельности. С учетом результатов контрольных соревнований разрабатывается программа последующей подготовки, предусматривающая устранение выявленных недостатков для успешного выступления в отборочных и основных соревнованиях. Контрольную функцию могут выполнять как официальные соревнования различного уровня, так и специально организованные контрольные соревнования. Программа их может существенно отличаться от программы отборочных и главных соревнований и быть составлена с учетом необходимости контроля за уровнем развития отдельных сторон подготовленности.

- **Отборочные соревнования.** По результатам этих соревнований комплектуют команды, отбирают участников основных соревнований. В отборочных соревнованиях перед спортсменом ставится задача завоевать определенное место, выполнить контрольный норматив, позволяющий попасть в состав команды и надеяться на успешное выступление в основных соревнованиях.

- **Основные соревнования** - целью этих соревнований является достижение победы или завоевание возможно более высокого места. В них спортсмен ориентируется на достижение максимально высоких результатов, полную мобилизацию и проявление физических, технических, тактических и психических возможностей.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования в соответствии с планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях и спортивных мероприятиях.

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ ПОКАЗАТЕЛИ СОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

Виды соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
Контрольные	-	2	3	2
Отборочные	-	1	1	2
Основные	-	-	1	2

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки**

Виды спортивной подготовки боксеров:

- физическая;
- техническая;
- тактическая;
- психологическая;

- интегральная;
- теоретическая;
- игровая.

Каждый вид подготовки имеет как свои и локальные цели, так и цели, выходящие за рамки узкоспециальной подготовки

*Общая физическая подготовка (ОФП)* - процесс развития двигательных способностей, не специфических для избранного вида мышечной деятельности, но косвенно влияющих на успех в спорте. ОФП направлена на укрепление здоровья, повышение уровня развития физических качеств и функциональных возможностей органов и систем организма. К средствам ОФП относится бег, общеразвивающие упражнения, силовые упражнения с отягощениями и неспецифическими тренажерами и т.д.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* - процесс развития двигательных способностей, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. К средствам СФП относятся упражнения на специальных тренажерах, специальные подготовительные упражнения - включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а также движения и действия, существенно, сходные с ними по форме или характеру проявляемых способностей.

Подразделение на ОФП и СФП условно, с ростом спортивной квалификации углубляется спортивная специализация и некоторые упражнения из категории СФП переходят в ОФП.

*Техническая подготовка* - процесс обучения спортсмена основам техники двигательных действий и совершенствования избранных форм спортивной техники, а также развитие необходимых для этого двигательных способностей.

*Тактическая подготовка* – это искусство ведения спортивной борьбы, умение спортсмена грамотно построить ход соревновательной борьбы с учетом особенностей избранного вида спорта, своих индивидуальных особенностей, возможностей соперников и создавшихся внешних условий.

*Теоретическая подготовка* - процесс овладения минимумом знаний, необходимых для понимания сущности спорта и его социальной роли.

*Психологическая подготовка* - процесс формирования и совершенствования спортивного, бойцовского характера, развитие свойств личности, определяющих успех в спорте, укрепление и совершенствование механизмов нервно-психической регуляции, доведение их до уровней, определяющих рекордные достижения.

*Интегральная подготовка* - для боксёра интегральная подготовка - это специальная работа с партнёром в тренировке или соревновательном бою. Другими словами, интегральную подготовку именуют «соревновательной», где в качестве основного средства выступают соревновательные упражнения, выполняемые в условиях соревнований различного уровня. Лучше всего задачи интегральной подготовки решают вольные и спарринговые бои.

*Судейская практика* - привлечение к судейству соревнований внутри спортивной школы. Спортсмены должны знать правила вида спорта «бокс», уметь организовать и провести соревнования.

Тренировочное занятие предусматривает поэтапное увеличение объема и интенсивности нагрузок, так, чтобы каждый последующий период начинался и заканчивался на более высоком уровне. Этим, обеспечивая последовательность нагрузок из года в год и их увеличения в течение ряда лет.

Подготовленность спортсмена будет лучшей, если нагрузка на всех этапах многолетней подготовки спортсменов будет отвечать возрастным и индивидуальным

функциональным способностям организма спортсмена и будет направлена на улучшение способностей организма спортсмена приспосабливаться к выполнению любых физических упражнений различной интенсивности.

## **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

В учебном плане отражены основные задачи и направленность работы по этапам многолетней подготовки боксеров. Учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю с расчетом на 52 недели: 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы (в учебном году) и 6 недель для тренировки в спортивно-оздоровительном лагере и по индивидуальным планам спортсменов на период их активного отдыха. Распределение времени в учебном плане на основные разделы тренировки по годам обучения осуществляется в соответствии с конкретными задачами многолетней подготовки. В каждом этапе поставлены задачи с учетом возраста занимающихся и их возможностей, требований подготовки.

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

Самостоятельная работа учащихся контролируется тренером-преподавателем на основании ведения учащимися дневника самоконтроля, аудио - и видеоматериалами и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий, судейская практика и другие формы). Во время обучения на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) учащиеся учатся самостоятельному ведению дневника: ведут учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрируют спортивные результаты тестирований, анализируют выступления в соревнованиях.

Со временем учащиеся самостоятельно подбирают основные упражнения и проводят разминку, занятия по физической подготовке, правильно демонстрируют и обучают основным техническим элементам и приемам, замечают и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими учащимися, помогают занимающимся младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков, гармоничное развитие физических качеств;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники и тактики по виду спорта «бокс»;
- общие знания об антидопинговых правилах;
- укрепление здоровья обучающихся;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

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

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям боксом;
- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;

- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем-пятом годах;
- овладение основами теоретических знаний о виде спорта;
- знание антидопинговых правил;
- укрепление здоровья.

### Годовой учебно-тренировочный план

N п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До двух лет	Свыше двух лет
		Недельная нагрузка в часах			
		6	9	12	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		20	20	15	15
1.	Общая физическая подготовка	133	134	110	105
2.	Специальная физическая подготовка	50	80	143	189
3.	Участие в спортивных соревнованиях	3	4	25	53
4.	Техническая подготовка	90	180	263	415
5.	Тактическая подготовка	20	42	35	52
6.	Теоретическая подготовка	6	6	8	18
7.	Психологическая подготовка	2	2	2	8
8.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	2	6	8	9

9.	Инструкторская практика	-	4	8	19
10.	Судейская практика	-	-	5	10
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4	4	9	18
12.	Восстановительные мероприятия	2	6	8	38
Общее количество часов в год		312	468	624	936

### Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в	В течение года

		соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	В течение года
3.	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 поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, 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: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года



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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности в достижении, благодаря этому высокого спортивного результата. Чтобы оградить спортсменов от подобных проблем, в работе необходимо делать акцент на превентивных методах борьбы с допингом в спорте.

Антидопинговое образование – это процесс обучения, воспитания и развития личности, направленный на формирование системы теоретических и практических знаний, умений, творческих способностей, ценностных ориентаций, поведения и деятельности в духе неприятия допинга, обеспечивающих ответственное отношение к самому себе, уважение к правилам соревнований, сопернику, зрителям.

Дети в возрасте от 12 до 17 лет на сайте «РУСАДА» дистанционно проходят тестирование по антидопинговой тематике. Работа с родителями спортсменов - важное направление профилактической антидопинговой работы. Семья должна поддерживать и понимать ежедневные заботы юного спортсмена, оказывать поддержку и доверие тренерскому коллективу своего ребенка и не ставить под сомнение их профессионализм. Программы для спортсменов характеризуются следующими особенностями:

- максимально усиленный личностный компонент, связанный с неприятием допинга как нарушения правил честной борьбы;
- углубленное знакомство с последствиями допинга (с акцентом на тот факт, что эти последствия, и не только медицинские, но и психологические, имеют место даже в тех случаях, когда обман не раскрыт);
- процессуальные моменты проведения допинг-контроля,
- права и обязанности спортсмена, санкции в случае выявления нарушений и их влияние на дальнейшую карьеру;
- анализ мотивов употребления запрещенных субстанций, в т.ч. обсуждение ситуаций, когда это является следствием внешнего давления.

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

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Веселые старты «Честная игра»	1 раз в год (на каждом отделении)	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА»	ежегодно	Прохождение онлайн-обучения
	Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу). Ответственность за применение допинга в спорте (беседа)	1 раз в квартал	Разъяснение основ законодательства
	Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств (беседа)	1 раз в квартал	Разъяснение основ законодательства
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Веселые старты «Честная игра»	1 раз в год (на каждом отделении)	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств (беседа)	1 раз в квартал	Разъяснение основ законодательства
	Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА»	ежегодно	Прохождение онлайн-обучения

Ознакомление спортсменов с правами и обязанностями спортсмена (согласно антидопинговому кодексу). Ответственность за применение допинга в спорте (беседа)	1 раз в квартал	Разъяснение основ законодательства
Онлайн-обучение на сайте РАА «РУСАДА»	ежегодно	Прохождение онлайн-обучения
Ответственность за применение допинга в спорте (беседа)	1 раз в квартал	Разъяснение основ законодательства
Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств (беседа)	1 раз в квартал	Разъяснение основ законодательства
Разъяснения положений нормативно-правовых актов по направлению антидопингового обеспечения (родительские собрания)	1 раз в квартал	Разъяснение основ законодательства

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

Одной из задач СШ является подготовка учащихся к роли помощника тренера-преподавателя, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных соревнований в качестве судей.

Бокс как спортивная дисциплина представляет собой систематизированный курс теории и практики, базирующийся на научных основах физического воспитания. Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно-тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Рекомендуются участие инструктора в качестве секунданта у боксера - новичка на соревновании для начинающих.

Обучающиеся учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства должны уметь и применять на практике:

- самостоятельно проводить разминку, занятия по физической подготовке и обучению основным техническим элементам;
- правильно вести дневник тренировок;
- составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке и проведение по этому комплексу занятий с группой;
- выполнение заданий по построению и перестройке группы.
- проведение подготовительной, основной частей тренировки.
- знать правила соревнований;
- систематически привлекаться к судейству соревнований в группе, на внутренних соревнованиях;
- выполнять обязанности помощника, секретаря соревнований.

Судейская практика дает возможность боксерам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14–16 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья» (с 14 лет) и судьи 3 категории (с 16 лет).

Спортсмены могут претендовать на присвоение судейской категории только после прохождения судейского семинара и контрольного судейства.

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Приобретение навыков судейства и самостоятельной практики проведения занятий является обязательным на всех этапах спортивной подготовки, проводится с целью

получения спортсменами звания «инструктора-общественника» и судьи по спорту и последующего привлечения к тренерской и судейской работе, а также имеет большое воспитательное значение – у обучающихся воспитывается вкус к наставничеству, сознательное отношение к учебно-тренировочному процессу.

Навыки организации и проведения учебно-тренировочных занятий и соревнований приобретаются на протяжении многолетней подготовки в процессе теоретических знаний и практической работы в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора, помощника судьи, секретаря, самостоятельного судейства.

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

#### **Планы применения восстановительных средств.**

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 супер компенсации (сверх восстановления).

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.

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

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- 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.

#### ***Восстановительные процессы подразделяются на:***

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, которое наблюдается в течение длительного времени после выполнения тренировочных нагрузок;
- стресс - восстановление – восстановление перенапряжений. Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена. Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают предрабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как фаза супер компенсации. Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях

соревнований, когда необходимо быстрое и по возможности полное восстановление физической и психологической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от боев день; после микроцикла соревнований; перманентно.

*Психолого-педагогические средства* включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

*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 качестве психологических средств восстановления используют различные психотерапевтические приемы регуляции психического состояния спортсмена: аутогенную и психорегулирующую тренировки, внушение, сон, приемы мышечной релаксации, различные дыхательные упражнения, благоприятный психологический фон, снижающий психическое утомление, психорегулирующая тренировка, упражнения для мышечного расслабления, отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

Монотонность соревновательной и тренировочной деятельности вызывают отрицательные психические реакции, выражающиеся в снижении работоспособности. В такой ситуации необходимо изменить обычное течение тренировки, исключить монотонность, однообразие за счет включения новых, необычных упражнений, изменения мест занятий, использование факторов, повышающих эмоциональный фон (зрители, музыка и др.).

Определенное значение как психологическое средство восстановления имеют психорегулирующие мероприятия до соревнований и после них: чтение книг, просмотр фильмов, посещение театра, различные развлекательные программы, встречи с интересными людьми.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристический поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу: один день — одно средство.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

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.

*Педагогические средства восстановления включают:*

Под педагогическими средствами подразумевается организация тренировочного процесса, включающая активный отдых, а именно:

- 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 природе. Сюда входит и общая организация режима дня спортсмена с учетом всей работы, которую выполняет спортсмен в течение дня, и периодов отдыха, которыми он располагает;

- правильное построение отдельного тренировочного занятия с использованием необходимых вспомогательных средств для снятия утомления в соответствии с суточным стереотипом и восстановления: полноценная разминка и заключительная часть занятия, подбор инвентаря, оборудование и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;

- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;

- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;

- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствование технических приемов и тактических действий.

Медико-биологические средства восстановления:

- гигиенические средства;

- водные процедуры закаливающего характера;

- душ, теплые ванны;

- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток;

Физиотерапевтические средства восстановления:

- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° и продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризации, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж. Приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

Педагогические средства восстановления являются основными в работе с подростками на этапе начальной подготовки. Различные медико-биологические средства восстановления необходимо применять в учебно-тренировочных группах и группах совершенствования спортивного мастерства, так как значительно возрастают интенсивность и объемы тренировочных нагрузок. Повышаются требования к качеству планирования занятий.

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена. Энергетическими субстратами служат углеводы, свободные жирные кислоты и кетонные 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.

К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

#### **Примерный план применения восстановительных средств и мероприятий**

<b>№ п/п</b>	<b>Средства и мероприятия</b>	<b>Сроки реализации</b>
1.	Рациональное питание: - сбалансировано по энергетической ценности; - сбалансировано по составу (белки, жиры, углеводы, микроэлементы, витамины); - соответствует характеру, величине и направленности тренировочных и соревновательных нагрузок.	В течение всего периода спортивной подготовки
2.	Физиотерапевтические методы: 1. Массаж – классический (восстановительный, общий), сегментарный, точечный, вибрационный, гидромассаж,	В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом



	<p>мануальная терапия.</p> <p>2. Гидропроцедуры: теплый душ, горячий душ, контрастный душ, теплые ванны, контрастные ванны, хвойные ванны, восстановительное плавание.</p> <p>3. Различные методики банных процедур: баня с парением, кратковременная баня, баня с контрастными водными процедурами, кедровая бочка.</p> <p>4. Аппаратная физиотерапия: электростимуляция, амплипульстерапия, УВЧ – терапия, электрофорез, магнитотерапия, ингаляции.</p>	<p>физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий.</p>
3.	<p>Фармакологические средства:</p> <p>1. Витамины, коферменты, микроэлементы, витаминные комплексы, витаминно-минеральные комплексы.</p> <p>2. Препараты пластического действия.</p> <p>3. Препараты энергетического действия.</p> <p>4. Адаптогены.</p> <p>5. Иммуномодуляторы.</p> <p>6. Препараты, влияющие на энергетику мозговых клеток.</p> <p>7. Антиоксиданты.</p> <p>8. Гепатопротекторы.</p> <p>9. Анаболизующие.</p> <p>10. Аминокислоты.</p> <p>11. Фитопрепараты.</p> <p>12. Пробиотики, эубиотики.</p> <p>13. Энзимы.</p>	<p>В течение всего периода реализации спортивной подготовки с учетом физического состояния спортсмена и согласно календарю спортивных мероприятий</p>
4.	Кислородотерапия (кислородные коктейли).	Раз в неделю

### 3.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ.

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

На этапе начальной подготовки:

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

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ изучить правила безопасности при занятиях видом спорта "бокс" и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- ✓ изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- ✓ овладеть общими теоретическими знаниями о **правилах** вида спорта "бокс";

- ✓ изучить антидопинговые правила;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на втором и третьем году;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее - тесты), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

Таблица N 1

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины "бокс"						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2	6,4	не более -	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.10	6.30	не более 5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10	5	не менее 13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2	+3	не менее +3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 9,6	9,9	не более 9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130	120	не менее 150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 19	13	не менее 24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,9	11,3	не более 10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более 8.20	8.55	не более 8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13	7	не менее 18	9

2.4. Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3	-	не менее 4	-
2.5. Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее -	9	не менее -	11
2.6. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3	+4	не менее +5	+6
2.7. Челночный бег 3х10 м	с	не более 9,0	10,4	не более 8,7	9,1
2.8. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	135	не менее 160	145
2.9. Метание мяча весом 150 г	м	не менее 24	16	не менее 26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки					
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

Приложение N 7  
к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
"бокс", утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 22 ноября 2022 г. N 1055

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

Таблица N 1

N п/п Упражнения	Единица измерения	Норматив	
		юноши	девушки
Для спортивной дисциплины "бокс"			
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет			
1.1. Бег на 60 м	с	не более 10,4	10,9
1.2. Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.05	8.29
1.3. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	9
1.4. Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 4	-
1.5. Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	+6
1.6. Челночный бег 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 общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет

2.1.	Бег на 60 м	с	не более 9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 34	21

## 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет

3.1.	Бег на 100 м	с	не более 14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более -	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 14.30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более -	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 25.30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее -	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 29	-

## 4. Нормативы специальной физической подготовки

4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта с		не более 27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по	количество раз	не менее 26	23

боксерскому мешку за 8 с			
Исходное положение - стоя на полу,		не менее	
4.3.	держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	244 240
5. Уровень спортивной квалификации			
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"	
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"	

Бег на 30м, 60 м, 100м и 6 минутный бег выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности. Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах. Из положения виса на перекладине подъем прямых ног до касания перекладины. Регистрируется максимальное количество подъемов ног. Подъем ног выполняется без предварительных размахов.

#### Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине

Подтягивание на низкой перекладине выполняется из ИП: вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает ИП. Из ИП участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 0,5 сек. ИП, продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счет.

Подъем туловища к ногам лежа на полу И.п. – лежа на спине, руки за голову, ноги прямые (партнер держит ноги). Поднять туловище до угла 85°. Вернуться в и.п.

Прыжки через скакалку за 1 мин. Прыжки проводятся на деревянной или грунтовой поверхности, учащийся прыгает через скакалку, которую вращает сам. Засчитывается количество выполненных за определенное время прыжков.

(Перед началом прыжков подобрать скакалку по росту спортсмена: учащийся берет в руки скакалку, становится на середину скакалки двумя ногами, натягивает ее так, чтобы ручки ее касались подмышек учащегося).

Толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места.

Жим штанги от груди из положения лежа на скамейке, регистрируется вес полных (до выпрямления рук) выжиманий. Количество ударов по мешку за 8 с и 1 мин проводится в зале бокса, удары наносятся из боевой стойки со средней дистанции (дистанции вытянутой руки).

**Оценка выполнения нормативов: «зачет», «незачет»**

### **Контрольные упражнения по технико-тактической подготовке**

Контрольные технические нормативы устанавливаются в соответствии с характеристикой боксера, какими ударами и защитами он предпочитает пользоваться, какие приемы удаются ему лучше других; что успешнее у него получается — атака или контратака, бой на дальней, средней или ближней дистанциях, одиночные, двойные или серия ударов. Одним из показателей уровня спортивной подготовленности является результат соревнований.

#### **Группы новичков.**

Передвижение в боевой стойке одиночными и слитыми шагами в различных направлениях (без партнера). Передвижение перед партнером на дальней дистанции для определения боевого расстояния, с которого можно нанести удар с шагом вперед, назад и в сторону. Атака и контратака одиночными, двойными ударами и защитные действия(приемы) на дальней дистанции. Упражнения в ударах на снарядах.

#### **Группы боксеров 3-1 юношеского, III разрядов.**

Передвижение перед партнером в собранной боевой стойке на средней дистанции для определения расстояния, с которого можно нанести удар без шага. Различные сочетания ударов и защит на средней и ближней дистанциях, умение контратаковать. Вход в среднюю и ближнюю дистанции. Приемы боя против левши на дальней и средней дистанциях. Упражнения в ударах на боксерских снарядах.

#### **Группы боксеров II и I разрядов.**

Приемы и способы боя во всех дистанциях, их тактические применения. Маневренность и передвижение по рингу, умение атаковать и контратаковать в различных ситуациях боя. Ведение боя с боксерами, отличающимися той или иной направленностью своей манеры и тактики.

**Оценка выполнения контрольных упражнений: «зачет», «незачет»**

### **Выполнение разрядных нормативов (юноши, девочки, девушки, юниоры, юниорки)**

Этап	Учебно-тренировочный этап				
Количество лет	13-14	14-15	15-16	16-17	17-18
Разряд	3 юн.	2 юн.	1 юн.	3 разряд	2,1 разряд выполнение КМС

*Возраст участников:* возрастное деление участников соревнований

Наименование	Возраст
--------------	---------

группы	
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	17-18 лет

*Возраст боксеров определяется по году их рождения*

#### 4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

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

**Этап начальной подготовки. Основная цель тренировки:** утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники. **Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный общий объём двигательных умений. **Основные средства** тренировки: подвижные игры и игровые упражнения; общеразвивающие упражнения; элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.); всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.); скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов); гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки; введение в школу техники бокса; комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом). Основные методы выполнения упражнений: игровой, повторный, равномерный, круговой, контрольный, соревновательный.

##### **Основные направления тренировки:**

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

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

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

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

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

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

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

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

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объёме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

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

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

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

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

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

**Основные средства тренировки:** общеразвивающие упражнения, комплексы специально подготовленных упражнений, всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, комплексы специальных упражнений из арсенала бокса, упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от веса собственного тела), подвижные и спортивные игры,



упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажёрах), изометрические упражнения.

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

**Основные направления тренировки:** Этап углублённой спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встаёт задача правильного выбора соответствующих тренировочных средств с учётом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углублённой спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде спорта должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать на контрольных прикидках и соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объём средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путём локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажёрные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряжённого развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажёрах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы. Специальные тренировочные устройства и тренажёры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц;
- способствуют чёткому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц.

Обучение и совершенствование техники бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала. Необходимо знать, какие основные ошибки могут проявиться в обучении и как их исправлять. Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т. д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксёров оптимизм и способность не преувеличивать трудности соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовывать

свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

### **ОРГАНИЗАЦИОННО – МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ**

Программа предназначена для тренеров–преподавателей и является основным документом учебно–тренировочной и воспитательной работы в спортивной школе. Она раскрывает весь комплекс параметров обучения и тренировки.

Спортивная тренировка юных спортсменов, в отличие от тренировки взрослых, имеет ряд методических и организационных особенностей:

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма;

3. В процессе всех занятий необходимо соблюдать рациональный режим, обеспечить гигиену быта, хорошую организацию врачебно – педагогического контроля за состоянием здоровья, подготовленностью занимающихся и их физическим развитием;

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки;

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

Система спортивной тренировки представляет собой организацию регулярных тренировочных занятий и соревнований. На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

### **ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА.**

Сегодня решение поставленных перед спортивными школами задач уже невозможно без достаточно высокой теоретической подготовки. Успехов в большом спорте могут достичь лишь те спортсмены, у которых высокий уровень физической, технической, тактической, моральной и волевой подготовленности сочетается с достаточно высокой теоретической подготовленностью.

С каждым годом уровень требований к интеллекту спортсмена возрастает. Интеллектуальные способности влияют как на учебно – тренировочный процесс (особенно процесс обучения технике движений, овладения тактическими приемами и т.д.), так и на результаты выступлений в соревнованиях.

В расписании работы каждого тренера-преподавателя отведено время на теоретическую подготовку. Однако, с одной стороны, порой эти занятия так и остаются «на бумаге», а с другой стороны – в специальной литературе нет достаточно четких рекомендаций по тематике, проведению и распределению во времени таких занятий.

Под теоретической подготовкой следует понимать систему знаний, сконцентрированных в специализированных научных дисциплинах, сложившихся в сфере спорта, систему знаний гуманитарных, естественнонаучных дисциплин, связанных с познанием и научным обеспечением спортивной практики, а также систему

интеллектуальных умений и навыков, ведущих к формированию убеждений и развитию познавательных способностей в процессе спортивной деятельности.

Теоретическая подготовка должна рассматриваться как своеобразная база повышения технической, тактической и психологической подготовленности. Поэтому к преподаванию теоретического материала не должно быть формального отношения ни со стороны тренера – преподавателя, ни со стороны юного спортсмена. Теоретические занятия должны иметь определенную целевую направленность: вырабатывать у учащихся умение использовать полученные теоретические знания на практике, т.е. в тренировочных занятиях и соревнованиях.

При проведении теоретических занятий следует помнить, что уточнение, расширение теоретических знаний юных спортсменов, привитие им навыков самостоятельного мышления, развитие способности к самоконтролю, самоанализу своих действий является залогом их будущих успехов в избранном виде спорта.

Для проведения теоретических занятий целесообразно выделять один день в неделю, когда спортсмены свободны от второй тренировки и продолжать его в течение всего учебного года, подразделяя его на несколько этапов: осеннее – зимний (октябрь – февраль); весенний (март – май) и летний (июнь – август).

При подготовке к проведению теоретических занятий с юными спортсменами тренеру – преподавателю рекомендуется:

- прочесть наименование темы, определить количество часов, отводимых на нее в каждом году обучения;
- внимательно ознакомиться с содержанием учебного материала;
- вдумчиво прочитать методические указания, вопросы, чтобы узнать, что должны понять и усвоить занимающиеся;
- определить организационную форму проведения теоретического занятия (беседы, семинары и т. п.).

При подготовке к занятию тренер – преподаватель должен пользоваться также рекомендуемой литературой.

Приобретение необходимых знаний позволяет юным спортсменам сознательно относиться к своему здоровью, понимать всю важность гармонического развития с самых ранних детских лет, правильно оценивать социальную значимость спортивной деятельности, понимать объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям, выполнению заданий тренера, в большей степени проявлять самостоятельность и творчество на тренировках и соревнованиях. Поэтому к теоретической подготовке не должно быть формального отношения ни со стороны тренеров, ни стороны спортсменов.

Первые 2 – 3 года учащиеся занимаются в группах начальной подготовки, следующие 4 – 5 лет - в учебно – тренировочных группах.

Учебный материал по теоретической подготовке распределен на 8 лет, что дает возможность тренеру независимо от вида спорта пользоваться единой тематикой и вырабатывать единое направление в проведении теоретических занятий – от групп начальной подготовки до учебно-тренировочных групп. Естественно, в зависимости от вида спорта, конкретных условий работы в план теоретической подготовки могут вноситься определенные коррективы.

Тренер должен разрабатывать план по теоретической подготовке в соответствии с периодизацией тренировки в избранном виде спорта. В этом плане указывается название темы, содержание теоретических занятий и распределение часов по месяцам, этапам, периодам годичного цикла. Так как для групп начальной подготовки учебный план на

периоды обычно не делят, то подобные планы составляют только для групп учебно – тренировочных. В группах начальной подготовки целесообразно иметь рабочие (месячные) планы по теоретической подготовке.

Теоретическую подготовку в отдельных видах спорта необходимо планировать так, чтобы эти занятия были органически связаны с практическими занятиями. Вопросы, связанные с планированием тренировок, желательно рассматривать в начале периода, чтобы учащиеся точнее могли представить план предстоящей работы, а затем и оценить её.

Теоретическая подготовка юных спортсменов проводится главным образом в формах, характерных для умственного образования - лекции, беседы, семинары, самостоятельное изучение литературы, зачеты, просмотр видео и др.

**Беседа** – одна распространенных организационных форм теоретической подготовки. Это диалогическая форма работы тренера с учащимися. Особое значение имеет беседа при проведении теоретических занятий в группах начальной подготовки, когда еще не окрепли познавательные интересы учащихся, а также при знакомстве с трудными вопросами. Успех беседы зависит в первую очередь от четкого определения темы теоретического занятия и учебной задачи (сообщить новый материал, способствовать использованию полученных знаний в новых ситуациях и т.д.).

Готовясь к беседе, тренер, спортивный врач или психолог определяет, какие знания учащихся он сможет в ней использовать, какие представления, основанные на личном опыте, помогут им в решении поставленных вопросов. Успех беседы нередко зависит от содержания и характера вопросов педагога.

В конце беседы необходимо подвести итоги, обобщающие содержание. Итоги может подводить тренер – преподаватель, сильный ученик, иногда это делают сообща – всей группой.

**Лекции** читают учащимся главным образом в период пребывания в спортивно – оздоровительных лагерях или на тренировочных сборах.

В лекциях тренер систематически излагает теоретические положения, выражает свое отношение к ним. Каждая лекция требует от тренера – преподавателя анализа материала по изучаемой теме, критического отношения к нему. Для чтения лекций следует привлекать наиболее квалифицированных педагогов и специалистов по психологии, физиологии, спортивной медицине. Введение в лекцию элементов беседы оживляет занятия и повышает интерес учащихся к ним.

Приобретение теоретических знаний позволяет юным спортсменам правильно оценивать и понимать социальную значимость спорта, примерный учебный план, объективные закономерности спортивной тренировки, осознанно относиться к занятиям и выполнять задания тренера-преподавателя, проявлять творчество на тренировках и соревнованиях. Для проведения теоретических занятий целесообразно выделить один день в неделю. Теоретический материал изучается во время бесед, специальных лекций, просмотра спортивных кинофильмов, наглядных пособий, а также чтения (по заданиям и рекомендациям тренера) специальную литературу.

Главная задача теоретической подготовки состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и действия соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним. Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать тактическую и техническую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу.

Тренеру-преподавателю рекомендуется рассказать о собственной работе по воспитанию боксеров. Учеников, как правило, интересует: с каких лет спортсмены начинали тренироваться под его руководством; какие результаты они имели на начальном этапе спортивного пути; как росли их достижения по годам; во сколько лет они показывали свои лучшие спортивные результаты; что вы, как тренер, считаете главной чертой в характере спортсменов для достижения успехов? Обязательно, следует отметить, имели ли учащиеся особые способности к избранному виду спорта или достигли высоких результатов за счет грамотного построения тренировки. Подводя итоги, тренер должен подчеркнуть, что ученики его нынешней группы также имеют возможность показывать высокие результаты, но для этого кроме практических знаний им нужны и специальные знания, которые будут им даны на последующих теоретических занятиях.

Воспитание морально – волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе, в училище нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо постоянно воспитывать у юных спортсменов уважительное отношение к товарищам, к соперникам, к тренеру, к судьям и зрителям.

На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины, соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой – то известный спортсмен. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В доступной форме юными боксерами (с учетом их возраста и подготовленности) рассматриваются следующие темы:

### 1. ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА и СПОРТ в РОССИИ (РФ)

Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Значение физических упражнений и спорта для укрепления здоровья, формирование правильной осанки, физического развития. Физическая культура и спорт как средство воспитания организованности, жизненно важных умений и навыков и других нравственных качеств.

### 2. РАЗВИТИЕ БОКСА В РОССИИ И ЗА РУБЕЖОМ

Возникновение бокса. Бокс в программе Олимпийских игр. Задачи и перспективы дальнейшего развития бокса в России, нашей области, нашем городе, нашей школе.

### 3. ВОЗРАСТНЫЕ ИЗМЕНЕНИЯ СТРОЕНИЯ и ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА в ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ

Особенности строения и функций организма юного спортсмена. Опорный мышечный аппарат и двигательная функция. Особенности развития и адаптация сердечно-сосудистой и дыхательной систем организма к физической нагрузке. Аэробная и анаэробная производительность у детей школьного возраста.

### 4. ФИЗИОЛОГИЧЕСКИЕ ПРЕДПОСЫЛКИ ПОВЫШЕНИЯ ТРЕНИРОВАННОСТИ у ДЕТЕЙ и ПОДРОСТКОВ

Организм и его основные функции и системы. Изменения, происходящие в нем под воздействием нагрузки в зависимости от возраста учащихся. Определение нагрузки по данным интенсивности. Понятие об утомлении.

## 5. ОБОСНОВАНИЕ СОВРЕМЕННЫХ ТЕНДЕНЦИЙ СПОРТИВНОЙ ТРЕНИРОВКИ

Понятие о спортивной тренировке, ее цель, задачи и основное содержание.

Зависимость спортивного результата от уровня развития физических качеств, состояния вегетативной системы, нервно-мышечного аппарата и энергетики мышечной деятельности.

## 6. РОЛЬ ВОССТАНАВЛИВАЮЩИХ СРЕДСТВ

Педагогические средства восстановления: волнообразность нагрузки и ее вариативность; построение отдельного тренировочного занятия. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка, психопрофилактика, внушение, сон, отдых, исключение отрицательных эмоций. Роль спортивного питания.

Медико-биологические средства восстановления: рациональное питание; витаминизация; массаж и его разновидности (ручной, вибро-, гидро-, гидро-баромассаж), спортивные растирки, физиотерапия, фармакологические и растительные средства.

## 7. ОБУЧЕНИЕ СПОРТИВНОЙ ТЕХНИКЕ И ТАКТИКЕ

Техническая подготовка, ее роль и место в тренировке боксера. Формирование двигательных умений и навыков в ходе технической подготовки. Фазы становления двигательного навыка: начальное разучивание и углубленное изучение. Закрепление и совершенствование двигательного действия. Тактическая подготовка, ее роль, место в тренировке легкоатлета.

Задачи тактической подготовки: приобретение тактических знаний; формирование тактического мышления; усвоение тактических навыков и умений.

## 8. СИСТЕМА МНОГОЛЕТНЕЙ ТРЕНИРОВКИ

Перспективность многолетней подготовки. Этапы подготовки. Цель, задачи, средства методы тренировки.

## 9. ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПА НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

Основные задачи подготовки: общая и специальная физическая подготовка; овладение основами избранного вида спорта, создание благоприятных условий для углубленной специальной спортивной подготовки, разносторонняя тренировка.

## 10. ХАРАКТЕРИСТИКА ЭТАПА УГЛУБЛЕННОЙ СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ

Моделирование спортивной тренировки. Основные задачи подготовки: совершенствование техники и тактических знаний и умений; психологическая подготовка; теоретическая подготовка.

## 11. ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА В МНОГОЛЕТНЕМ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ПРОЦЕССЕ

Психологическая подготовка в тренировочном процессе и соревновательной деятельности. Основы направления спортивной психологии. Личность спортсмена. Мотивы спортивной деятельности. Волевые качества спортсмена. Саморегуляция. Психологические аспекты спортивной деятельности: технической и тактической подготовке, в психологической подготовке к соревнованиям. Роль тренера в психологической подготовке.

## 12. ОБЩАЯ И СПОРТИВНАЯ ГИГИЕНА

Понятие о гигиене. Гигиена человека в условиях спортивной тренировки и спортивной деятельности. Гигиена тела, одежды. Гигиенические требования к

спортивным сооружениям. Гигиенические нормы. Правильное и рациональное питание при спортивной деятельности. Самоконтроль спортсмена. Средства закаливания и методика их применения. Гигиена спортивных сооружений. Дневник самоконтроля, его форма и содержание.

### 13. ОБЩАЯ И СПЕЦИАЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА БОКСЕРА.

Характеристика средств ОФП и СФП. Классификация и характеристика тренировочных упражнений по их преимущественной направленности на развитие физических качеств. Уровни интенсивности тренировочных упражнений. Специальная выносливость — ведущее физическое качество в боксе. Особенности развития скоростно-силовых возможностей в боксе. Средства интегральной тренировки.

### 14. ПРАВИЛА СОРЕВНОВАНИЙ.

Возраст участников и их допуск к соревнованиям. Очередность выступления участников. Их права и обязанности. Спортивная форма. Права и обязанности представителя команды. Составление и подача заявок. Обязанности ГСК, судей-секундометристов, стартера.

Анализ соревновательной деятельности боксеров. Разбор боев основных соперников и установки боксерам и секундантам перед соревнованиями. Нормы и требования для присвоения спортивных званий и разрядов. Антидопинговые правила и мероприятия.

## **ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **Этап начальной подготовки**

**Основная цель тренировки:** утверждение в выборе спортивной специализации бокс и овладение основами техники.

**Основные задачи:** укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта; обучение технике бокса; повышение уровня физической подготовки на основе проведения многоотборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

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

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

#### **Основные средства:**

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

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

**Основные направления тренировки:** Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать

подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно – технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение разносторонней подготовке юных спортсменов.

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

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для эффективных занятий боксом. Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек 10-11 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

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

### ***Особенности обучения.***

*Гендерный подход к тренировочному процессу.* У юношей большая масса тела и большая физическая сила, мужской тип рук отличается более короткими и утолщенными пальцами, юноши быстрее развивают вою моторику в силе и соразмерности движений, у них доминирует визуальный обзор пространственных образов по вертикали (что говорит о «нелинейном» мужском мышлении).

У девушек меньшая масса тела, но большая грация, гибкость и подвижность, женский тип рук характеризуется удлинёнными пальцами. Девочки быстрее развивают точность и координацию движений, у них наблюдается выше уровень согласования движений рук, точность воспроизведения и дифференцирования пространственных параметров движений, точность удержания равновесия. Визуальное восприятие информации у девочек происходит по горизонтали.

Женские мышцы более приспособлены к развитию выносливости, а мужские – силы. Кондиционные способности (сила, быстрота, выносливость) выше у юношей, координационные (реагирующая, дифференцировочная, ориентационная, ритмическая способности, а также способности к переключению и равновесию) – у девушек. Следует учитывать, что способности, особенно координационные, можно развивать. Возраст



юношей 9-11 лет и девушек 10-12 лет особенно благоприятен для развития координационных способностей.

Естественный рост показателей координационных способностей:

девочки (10-12 лет) – 28,6-92,3 % (в среднем – 62,3%)

юноши (10-12 лет) - 22,5-80,1% (в среднем – 56,2 %).

Воздействия тренера, направленные на развитие координационных способностей, дают наибольший эффект, если их систематически и направлено применять именно в этом возрасте. Для сопряженного воздействия на координационные и кондиционные способности применяют различные сочетания обще - и специально – подготовительные упражнения: метание мяча (правой, левой рукой) на расстояние, чередование метаний в цель мячей разной массы, прыжки в длину с места, прыжки с вращением в одну и другую сторону, челночный бег, бег с препятствиями, поднятие гири, штанги, всевозможные акробатические упражнения.

Двигательные навыки обучающихся должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий, учащимся необходимо овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

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

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств юношей и девочек. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствующая возрастным особенностям обучающихся успешно осуществляет начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

**Методика контроля.** Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером, проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств (контрольно-переводные нормативы представлены в разделе «Система контроля и зачетные требования»).

**Врачебный контроль** за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование;
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

**Участие в соревнованиях.** Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы. Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

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

### **Программный материал для практических занятий** **Учебный 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 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 учебного 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 учебного 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 ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен закапчивать серию каждый раз другим ударом.

На освоение учебного материала II раздела отводится примерно 4 месяца: февраль - май. В конце первого года обучения 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 занятий, 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 дистанциях 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 обучения не изучается. Изучению элементов ближнего боя отводится около 2-х месяцев (апрель - май). Причем, элементы ближнего боя занимают 20-30% времени основной части тренировки. Остальное время отводится совершенствованию техники и тактики ведения боя на дальней и средней дистанциях.

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 с занимающимися проводят 6-8 тренировочных занятий, после чего боксеры участвуют в классификационных соревнованиях, где проводят 1-2 боя.

После этого (в конце июня) проводятся занятия по общей и специальной физической подготовке, а также по дополнительным видам спорта. На июль планируется отдых. В конце 2-годового 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.

## Содержание курса обучения боксера-новичка

Раздел	ГНП		ГНП 2-й год обучения	
Месяц	1 раздел	2 раздел	3 раздел	4 раздел
	Сентябрь- декабрь	Февраль- май	Сентябрь- декабрь	январь-август

Материал совершенствования	Масштаб обучения	Изучение боевой стойки и передвижений	Изучение прямых ударов в голову и защита от них	Изучение прямых ударов в голову и защита от них	Изучение боковых ударов в голову и защита от них	Изучение боковых ударов в голову и защита от них
-						
Совершенствование боевой стойки и передвижений						
Соревнования (1 бой)						
Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях и прямыми ударами в голову и туловище						
Тренировочные уроки (6 уроков)						
Соревнования (1-2 боя)						
Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях и прямыми ударами в голову и туловище						
Тренировочные уроки (6-8 уроков)						
Соревнования (1-2 боя)						
Совершенствование способов ведения боя на дальней и средней дистанциях и прямыми ударами в голову и туловище						
Тренировочные занятия						
Соревнования (1-2 боя)						
Занятия по ОФП и по СФП						
отдых						
НМО, ОФП, СФП	Контрольные упражнения, комплекс СФП, подвижные и спорт. игры	Контрольные упражнения, комплекс СФП, кросс, подтягивание на перекладине, подвижные игры, занятия по СФП	Контрольные упражнения, комплекс СФП, подвижные и спорт. игры	Контрольные упражнения, комплекс СФП		

**Программы построения тренировочных занятий**  
**План-график занятий (1 раздел обучения)**

№	Учебный материал	№ занятий													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1	<b>Строевые и общеразвивающие уп-я</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	<b>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</b>														
3	Подводящие уп-я к прямым ударам в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Одиночные шаги вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5	Слитные шаги вперед-назад		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6	Слитные шаги вправо-влево по кругу														
7	Изучение боевой стойки	+	+												
8	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову		+	+	+	+	+	+	+						
9	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову с партнером			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
10	Защита подставкой правой ладони			+	+					+			+	+	
11	Защита подставкой левого плеча					+	+			+			+	+	
12	Защита шагом назад							+	+			+	+	+	
13	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него							+	+	+	+	+	+	+	+

14	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах				+	+	+	+							+	+
15	Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой в голову без перчаток						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
16	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах								+	+	+	+	+	+	+	+
17	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову													+	+	+
18	Упражнения в ударах по снарядам				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
19	<b>Контрольные упражнения</b>															
20	Подвижные и спортивные игры.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	

№	Учебный материал	№ занятий															
		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
I	<b>Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
II	<b>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</b>																
1	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+	+	+											
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову				+	+	+	+					+	+	+		
3	Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой, левой в голову						+	+	+	+				+			
4	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой, левой в голову											+	+	+			
5	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой в голову и туловище			+	+	+	+	+									
6	Упражнения для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, правой в голову						+	+	+	+							
7	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову								+	+	+	+	+				
8	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серий из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову											+	+	+	+		
Материал повторения																	
1	Повторение боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
2	Освоение передвижения одиночными и смежными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
3	Уп-я для освоения прямых ударов левой, правой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		
4	Уп-я для освоения двойного прямого удара левой в голову	+	+	+	+	+		+				+	+		+		

5	Уп-я для освоения защиты подставкой правой ладони	+	+	+	+	+	+	+	+	+						
6	Уп-я для освоения	+	+													
7	Уп-я для освоения защиты шагом назад	+	+													
8	Уп-я в ударах по снарядам	+	+	+												
III	Подвижные и спортивные игры.	В начале или конце каждого занятия														

### План-график занятий (II раздел обучения)

№	Учебный материал	№ занятий														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	<b>Строевые и общеразвивающие уп-я</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
II	<b>Специальные и специально-вспомогательные уп-я</b>															
1	У-я для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой	+	+	+												
2	У-я для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой				+	+										
3	Подводящие у-я и у-я для разучивания уклонов		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
4	У-я для освоения уклонов								+	+	+	+	+	+	+	
5	У-я для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов															
6	Подводящие у-я и у-я к прямому удару левой в туловище	+	+	+	+											
7	Упражнение на разучивание прямого удара левой в туловище					+	+									
8	У-я для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище						+	+	+							
9	У-я для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову										+	+				
10	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голову и в туловище													+	+	+
11	Уп-я для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову													+	+	+
12	У-я для разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову												+	+	+	+
№	Учебный материал	№ занятий														
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
I	<b>Строевые и общеразвивающие уп-я</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	<b>Специальные и специально-вспомогательные уп-я</b>															
Новый материал																
1	Подводящие у-я и у-я для разучивания прямого удара правой в туловище	+	+	+	+	+										

2	У-я для разучивания тактических применения прямого удара правой в туловище	+	+	+													
3	У-я для разучивания двойного прямого удара левой в голову правой в туловище			+	+	+											
4	У-я для разучивания двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову				+	+											
5	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову					+	+	+									
Материал повторения																	
1	Упражнения для освоения двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+		+						+				+	+
2	У-я для освоения двойного прямого удара левой, левой в голову			+	+											+	+
3	У-я для освоения техники тройных ударов из серии прямых						+	+								+	+
4	У-я для освоения техники серии ударов в голову: левой, правой, левой								+		+					+	+
5	У-я в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Условные тренировочные бои			+				+				+				+	
IV	Вольные бои																
V	Подвижные спортивные игры																

### План-график занятий (III раздел обучения)

	Учебный материал	№ занятия													
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
I	<b>Строевые и общеразвивающие уп-я</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	<b>Специальные и специально-вспомогательные уп-я</b>														
1	Подводящие уп-я и у-я для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток	+	+	+				+	+	+					
2	У-я для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах			+	+	+									
3	У-я для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него					+	+								
4	У-я для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову						+	+	+						
5	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову							+	+						
6	У-я для разучивания двойного удара прямой правой в туловище, боковой левой в голову								+	+					
7	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямого правой в туловище, бокового левой в голову										+	+			

Материал повторения															
1	У-я для освоения прямых ударов в туловище	+	+	+	+	+									
2	У-я для освоения войных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову						+	+							
3	Уп-я для освоения серии прямых ударов: двойной прямой левой в голову, правой в туловище						+	+							
4	Уп-я для освоения серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову								+	+	+	+	+	+	+
5	У-я в ударах по снарядам	+		+			+								
III	Условные и тренировочные бои		+					+		+	+	+	+	+	+
IV	Вольные бои											+		+	
V	Подвижные и спортивные игры	+	+			+						+		+	+

	Учебный материал	16	17	18	19	20	21	22	23
1	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Специальные и  специально-вспомогательные упражнения								
Новый материал									
1	У-я для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову или туловище	+	+	+					
2	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой в голову			+	+				
3	У-я для разучивания серии из войных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову				+	+	+		
4	У-я для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или туловище					+	+	+	
5	У-я для разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову						+	+	+
6	У-я для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой,							+	+



	прямой правой в голову или туловище								
7	Подводящие у-я к боковому удару правой в голову		+		+		+	+	
8	У-я для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток						+	+	
9	У-я для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах								
	Материал для повторения								
1	У-я для освоения бокового удара левой в голову и защита от него	+		+	+		+		
2	У-я для освоения двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову		+	+		+	+		+
III	Подвижные и спортивные игры		+			+			+
	Учебный материал	24	25	26	27	28	29	30	
1	Строевые и общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Специальные и специально-вспомогательные у-я								
Новый материал									
1	У-я для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову	+	+						
2	У-я для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову		+	+					
3	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову		+	+					
4	У-я для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище			+	+				
	Материал повторения								
1	У-я для освоения двойного удара: прямой, боковой левой в голову					+	+		
2	У-я для освоения серии ударов: прямой левой, правой боковой, левой в голову								+
3	У-я для освоения серии ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову					+	+		
4	У-я для освоения бокового удара правой в голову								+
III	Условные бои				+		+		
IV	Тренировочные бои								+
V	Вольные бои						+		

VI	Подвижные и спортивные игры				+	+		
----	-----------------------------	--	--	--	---	---	--	--

### План-график занятий (IV раздел обучения)

№	Учебный материал	№ занятий														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
I	Строевые и общеразвивающие уп-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные уп-я															
1	Изучение наступательной позиции ближнего боя	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	У-я для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него	+	+	+	+	+	+									
3	У-я для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты подставкой согнутой левой руки		+	+		+		+					+	+	+	+
4	Подводящие у-я и у-я для разучивания удара левой в туловище			+	+	+	+	+	+	+						
5	У-я для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки				+	+	+	+					+	+	+	+
6	У-я для разучивания коротких боковых ударов в голову								+	+	+					
7	У-я для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки									+	+	+				
8	У-я для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием									+	+	+		+	+	+
	Материал повторения															
1	У-я для двойного удара: прямой левой, боковой правый в голову	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+	+		+
2	У-я для разучивания двойного удара сбоку в голову: левой, правой		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+	+		
3	У-я для разучивания серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову		+		+	+	+		+	+		+		+		+
4	У-я для разучивания защиты уклонами от одного и двух прямых ударов	+		+		+		+		+	+	+	+	+		+
5	У-я в ударах по снарядам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Условные и тренировочные упражнения	+		+		+			+	+	+	+	+			+
IV	Вольные бои											+				+
V	Подвижные и спортивные игры			+	+	+		+				+			+	
№	Учебный материал	№ занятий														
		16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
I	Строевые и общеразвивающие уп-я	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
II	Специальные и специально-вспомогательные уп-я															
	Новый материал															

1	У-я для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	У-я для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Материал повторения																
1	У-я для разучивания ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	У-я для сов-ния ударов сбоку: правой и левой в голову и защита от них	+	+	+	+	+		+	+							
3	У-я для освоения прямых ударов и защита уклонами						+	+							+	+
4	У-я для освоения серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой					+		+		+	+	+	+	+	+	+
5	У-я в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
III	Условные тренировочные бои				+			+		+		+	+	+	+	+
IV	Вольные бои			+					+					+		
V	Подвижные спортивные игры			+												+
VI	У-я ОФП и СФП		+				+	+		+		+		+		+

### Учебно-тренировочный этап

**Основная цель тренировки:** углубленное овладение технико – тактическим арсеналом бокса.

#### **Основные задачи:**

- укрепление здоровья, закаливание;
- дальнейшее развитие физических качеств, функциональной подготовленности;
- освоение и совершенствование техники бокса;
- совершенствование технико – тактического арсенала;
- формирование интереса к целенаправленной многолетней спортивной подготовке, начало интеллектуальной, психологической и тактической подготовки;
- воспитание физических, морально – этических и волевых качеств; профилактика вредных привычек и правонарушений;
- воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов;
- изучение теоретического материала.

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

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

#### **Основные средства:**

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;

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

**Основные методы выполнения упражнений:** игровой; повторный; переменный; круговой; повторно – переменный; контрольный; соревновательный.

**Основные направления тренировки:** этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 12 – 14 лет. Специальная подготовка в избранном виде спорта должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

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

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели):

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.
- Применяя тренажерные устройства, следует учитывать:
- величину отягощения; интенсивность выполнения упражнений;
- количество повторений в каждом подходе;
- интервалы отдыха между упражнениями.

**Обучение и совершенствование техники бокса.** При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные интервалы в занятиях нежелательны.

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

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

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

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

#### **Примерные схемы недельных микроциклов для УТ этапов.**

*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 (РТ).*

#### **Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки в РФ-микроцикле**

<b>Дни недели</b>	<b>Средства тренировки</b>	<b>% от времени</b>
Понедельник	ОФП	64
	СП	36
	СорП	-
Вторник	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Среда	ОФП	45
	СП	30
	СорП	25
Четверг	ОФП	100
	СП	-
	СорП	-
Пятница	ОФП	48
	СП	42
	СорП	10

Суббота	ОФП СП СорП	100 + баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

**Процентное распределение времени тренировки  
по средствам подготовки в РТ- микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени
Понедельник	ОФП	40
	СП	44
	СорП	16
Вторник	ОФП	22
	СП	64
	СорП	14
Среда	ОФП	35
	СП	51
	СорП	14
Четверг	ОФП	33
	СП	67
	СорП	-
Пятница	ОФП	25
	СП	50
	СорП	25
Суббота	ОФП СП СорП	100 + баня, массаж
Воскресенье	Активный отдых	

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.

**Процентное распределение времени тренировки по средствам подготовки  
в К-микроцикле**

Дни недели	Средства тренировки	% от времени
Понедельник	ОФП	15
	СП	73
	СорП	12
Вторник	ОФП	80
	СП	20
	СорП	-
Среда	ОФП	25

	СП	60
	СорП	15
Четверг	ОФП	40
	СП	60
	СорП	-
Пятница	ОФП	32
	СП	48
	СорП	20
Суббота	ОФП	100 + массаж
	СП	
	СорП	
Воскресенье	Активный отдых	

## **ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет непосредственно спортивная деятельность, которая представляет большие возможности для воспитания всех этих качеств. Формирование высокого чувства ответственности перед обществом, гражданской направленности и нравственных качеств личности юных спортсменов должно осуществляться одновременно с развитием его волевых качеств. Понимая психологическую подготовку как воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых для юных спортсменов свойств личности путём формирования соответствующей системы отношений. При этом психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счёт непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счёт благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих успешно выступать за счёт адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка здесь выступает как воспитательный и самовоспитательный процесс. Центральной фигурой этого процесса является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведения спортсменов во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, чёткое исполнение указаний тренера, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома – на всё это должен постоянно обращать внимание тренер-преподаватель. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит от трудолюбия. В процессе занятий с юными спортсменами важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение

учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для таких современных единоборств, как бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Пройти очень жесткий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мотивации достижения результата.

Мотив – это побуждение к деятельности, связанное с удовлетворением определенных потребностей. Потребность – состояние человека, в котором выражена его зависимость от определенных условий существования. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению

В практике бокса мотивация решается двумя путями: отбором спортсменов с высоким уровнем мотивации и повышением её уровня за счет поощрений (моральных и материальных), наказаний, принуждений и т.д. Оптимальным при этом может считаться вариант, при котором мотивация спортсмена, имеющая исходно высокие значения, повышается за счет специальных воздействий.

#### ***Средства и методы психологической подготовки***

По содержанию средства и методы делятся на следующие группы:

- психолого – педагогические – убеждающие, направляющие, двигательные, поведенческо – организующие, социально – организующие;
- психологические – ментальные, социально – игровые;
- психофизиологические – аппаратурные, психофармакологические, дыхательные.

По направленности воздействия средства можно подразделить на:

- средства, направленные на коррекцию перцептивно-психомоторной сферы;
- средства воздействия на интеллектуальную сферу;
- средства воздействия на эмоциональную сферу;
- средства воздействия на волевую сферу;
- средства воздействия на нравственную сферу.

В работе с юными спортсменами устанавливается определенная тенденция в преимуществе тех или иных средств и методов воздействия. К таким методам в условиях школы большей мере относятся методы словесного воздействия (вербальные, образные, вербально – образные).

К основным средствам вербального воздействия на психическое состояние юных спортсменов относятся:

***Создание психических внутренних опор.*** Наиболее эффективен этот метод при необходимости создать определенную уверенность в собственных силах при сочетании таких индивидуальных свойств, как сенситивность, неуравновешенность, эмоциональная реактивность, тревожность. Этот метод основывается на создании и формировании уверенности в том, что у юного спортсмена есть выраженные сильные элементы подготовленности (сила, скорость, «коронный удар» и т.д.). Убеждения подкрепляются тренером искусственным созданием соответствующих ситуаций в тренировочных занятиях.

***Рационализация*** – наиболее универсальный метод, применяемый практически к любым спортсменам и на всех этапах подготовки. Этот метод наиболее эффективен с особо мнительными спортсменами.



**Сублимация** – представляет собой искусственное вытеснение одного настроения другим. Особенно нуждаются в таком вербальном воздействии спортсмены с неуравновешенной нервной системой, мнительные, впечатлительные, не очень уверенные в своих силах.

**Деактуализация** – искусственное занижение силы соперника, с которым решаются задачи тренировочного занятия или встречаются на соревнованиях.

Высокий результат в боксе предполагает выполнение самой разнообразной по объему, интенсивности и содержанию работы, направленной на реализацию достигнутого спортсменом потенциала в соревновательных условиях. Они характеризуются активным противодействием противника, угрозой получения сильного удара, травмы, ответственности за результат выступления и т.д. Эффективно действовать в этих условиях, выдерживая колоссальные нагрузки, может лишь индивид, обладающий определенными особенностями психики.

#### **Развитие волевых качеств боксера**

Волевые качества – настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность – в основном развиваются непосредственно в учебно – тренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной спортсменом цели, это **настойчивость**. Ясное представление цели и желание ее добиться помогает преодолевать трудности тренировки и соревновательных боев. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях и упражнениях со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «стартовую» работу на снарядах.

Для развития **инициативности** в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с различными партнерами по манере ведения боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий (финтов), развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др.

**Целеустремленность** можно воспитать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Надо добиваться, чтобы спортсмен относился к тренировочным заданиям не как к обязанности, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой, подбирая для этого наиболее соответствующие ему упражнения; совершенствоваться в излюбленных приемах.

Для развития волевого качества **выдержки** надо постоянно вырабатывать у боксеров стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, проявляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении, при сгонке веса.

**Уверенность** в силах проявляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Поражение не должно вызывать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если он не допустил бы некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует заставлять боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

**Самообладание.** В данном случае речь идет о способности не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех, высокой напряженности психики. Проявлению данной способности помогает наличие плана действий, учет возможных вариантов развития событий, знание закономерностей спорта.

**Стойкость** боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.), не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем.

#### ***Специальная психологическая подготовка***

Специальная психологическая подготовка направлена на решение следующих частных задач:

- ✓ Ориентация на те социальные ценности, которые являются ведущими для спортсмена в его соревновательной деятельности вообще, в данном турнире в частности;
- ✓ Формирование у спортсмена психических «внутренних опор», облегчающих преодоление психических барьеров;
- ✓ Преодоление психических барьеров, особенно тех, которые возникают в борьбе с конкретным соперником;
- ✓ Моделирование условий предстоящей борьбы, создание психологической программы действий непосредственно перед соревнованием и ее реализации в ходе турнира.

Специальная психологическая подготовка в основном направлена на регуляцию состояния тревожности, которое испытывает боксер перед соревновательным боем.

Признаки тревожности перед боем делят на две основные группы: признаки соматической и когнитивной тревожности.

#### **Наиболее типичные для первой группы (соматическая тревожность):**

- ощущение сердцебиения;
- сухость во рту;
- частая зевота;
- неприятные ощущения в желудке, жидкий стул, частые позывы к мочеиспусканию;
- влажные ладони и ступни;
- изменение голоса (хриплый голос);
- покраснение кожи, особенно лица (вазомоторика);
- ощущение утомления уже в начале разминки.

#### **Признаки когнитивной тревожности:**

- заметная раздражительность по любому поводу, проявляющаяся за один – два дня до турнира;
- бессонница, появление в сновидениях сюжетов, связанных с потерей чего – то, сожалением, невыполненным делом;
- ощущение неполного отдыха после сна, нередко «тупая» головная боль;
- мысли постоянно «перескакивают» с одного объекта на другой;
- любимая, привычная спортсмену, музыка на этот раз не производит ни какого впечатления;
- раздражительность в ответ на «ненужные приставания» окружающих, даже близких друзей;

- спонтанная смена чрезмерной говорливости молчаливостью;
- спортсмен невнимательно, рассеянно выслушивает наставления тренера перед стартом.

В этом случае применяются следующие программы психической регуляции.

***Программы воздействия на когнитивную (умственную) сферу:***

- средства целеполагания: постановка целей, при которой спортсмен ориентируется на преодоление прогнозируемых психических барьеров (неудобный соперник – левша, слишком высокий, с нокаутирующим ударом и т.д.);
- организация направленности мыслей в нужное русло, отвлечение сознания от стресс – факторов: мысленное повторение технических приемов, безотносительно к модели предстоящего боя;
- аутотренинг как регуляция, которая связана с формированием готовности к единоборству не вообще, а с конкретным соперником.

***Программы воздействия на физиолого-соматический компонент*** спортсмена, когда не только регулируется соматическая напряженность, но и создается необходимое состояние готовности к соревновательной деятельности:

- варианты психомышечной тренировки, по А.В. Алексееву;
- самоконтроль за состоянием мимических мышц;
- самоконтроль дыхания.

Относительно самостоятельным подвидом психического управления является ***секундирование*** – форма вербальных (словесных) воздействий тренера на своего ученика в экстремальных условиях подготовки к бою и в перерывах самого боя. Речь не идет о «подсказках» тренеров во время поединка, которые запрещены правилами соревнований и далеко не всегда приносят спортсмену пользу.

Нигде не играет такой роли принцип индивидуального подхода, как при секундировании. Любой тренер-преподаватель знает, что на одного спортсмена надо воздействовать спокойными, убеждающими словами, а на другого – жесткими и категоричными. В первом случае это, как правило, спортсмен с недостаточно выносливой нервной системой, а во втором – типичный представитель сильного типа нервной системы.

Секундирование обычно начинается за 20 – 30 мин до начала боя. Как правило, процедура секундирования включает в себя следующие компоненты:

- информация о сопернике (если это давно знакомый соперник - о его сегодняшнем состоянии);
- анализ опыта удачной и, в меньшей степени, неудачной борьбы данным соперником в сравнении с сегодняшним состоянием самого спортсмена и соперника;
- анализ физического и психического состояния спортсмена с выделением всех нюансов состояния в предстоящем поединке;
- рекомендации по наиболее подходящим средствам противодействия данному сопернику;
- обсуждение наиболее вероятного течения поединка и тактики поведения при тех или иных вероятных его изменениях;
- формирование эмоционально окрашенного отношения к сопернику и к предстоящему поединку;

- внушение отношения к предстоящему поединку как таковому, который должен, безусловно, завершиться успешно;
- формирование состояния психической готовности к поединку.

Секундирование перед боем и в перерывах между раундами боя различаются весьма существенно. Ведь при секундировании во время перерыва важными становятся задачи изменить психическое состояние спортсмена, а если оно отвечает поставленным задачам, надо создать условия, чтобы оно не ухудшилось в последующем. Важно подсказать спортсмену, какие тактические задачи он решал успешно, а какие требуют коррекции, какие замыслы соперника пока распознать не удалось. Необходим хладнокровный анализ допущенных ошибок с указанием реальных путей исправления ситуации.

Специфика средств секундирования определяется громадным числом субъективных и объективных факторов. Личность тренера является здесь едва ли не главным фактором. Главное – его искренность, убежденность в своих словах.

И еще один фактор – психическое состояние самого тренера-преподавателя, ему также необходимо овладеть приемами психической саморегуляции.

## **ИСТРУКТОРСКАЯ И СУДЕЙСКАЯ ПРАКТИКА**

Инструкторская и судейская практика являются продолжением учебно – тренировочного процесса боксеров, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе бокса.

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание учащихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда боксеры имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у боксёра-новичка на соревновании типа «открытый ринг».

**Судейская практика** даёт возможность боксёрам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14 – 16 лет прошедшим специальную подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований присваивается судейская квалификация «Юный судья».

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях типа «открытый ринг». Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей – стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья.

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ И ВРАЧЕБНЫЙ КОНТРОЛЬ**

В начале и конце учебного года все учащиеся проходят углубленное медицинское обследование. Основными задачами медицинского обследования в группах начальной подготовки (НП) является контроль за состоянием здоровья, привитие гигиенических навыков и привычки неукоснительно выполнять рекомендации врача.

В общем случае углубленное медицинское обследование юных боксёров позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма спортсменов, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования – всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния спортсменов, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

### Программа углубленного медицинского обследования

1. Комплексная клиническая диагностика.
2. Оценка уровня здоровья и функционального состояния.
3. Оценка сердечно-сосудистой системы.
4. Оценка систем внешнего дыхания и газообмена.
5. Контроль состояния центральной нервной системы.
6. Уровень функционирования периферической нервной системы.
7. Оценка состояния органов чувств.
8. Состояние вегетативной нервной системы.
9. Контроль за состоянием нервно-мышечного аппарата спортсменов.

### **Текущий контроль тренировочного процесса**

С целью устранения возможных срывов адаптационных процессов и своевременного назначения необходимых лечебно-профилактических мероприятий, а также для эффективных анализов данных углубленного медицинского обследования, необходимо отслеживать динамику средств и методов тренировочного процесса и контролировать переносимость тренировочных и соревновательных нагрузок в рамках программы текущего обследования (ТО). ТО, на основании которого проводится индивидуальная коррекция тренировочных нагрузок, рекомендуется проводить на всех тренировочных занятиях.

В видах спортивных единоборств при проведении ТО рекомендуется регистрировать следующие параметры тренировочного процесса:

- средства подготовки (общефизическая подготовка – ОФП, специальная физическая подготовка – СФП, специальная подготовка – СП и соревновательная подготовка – СорП);
- время или объём тренировочного задания, применяемого средства подготовки в минутах;
- интенсивность тренировочного задания по частоте сердечных сокращений (ЧСС) в минуту.

Для контроля за функциональным состоянием юных спортсменов измеряется ЧСС. Она определяется пальпаторно, путём подсчёта пульсовых ударов в области лучевой артерии на руке, сонной артерии в области шеи или непосредственно в области сердца.

ЧСС считается в течение 10 – 15 или 30 с, с последующим пересчётом ударов в минуту. При анализе тренировочных нагрузок определяется их преимущественная направленность по каждому тренировочному заданию. В таблице представлены значения ЧСС и преимущественной направленности физиологической мощности выполненной работы.

#### **Направленность тренировочных нагрузок с учётом основных путей энергообеспечения**

<b>ЧСС (уд./мин)</b>	<b>Направленность</b>
100 – 130	Аэробная (восстановительная)
140 – 170	Аэробная (тренирующая)
160 – 190	Анаэробно-аэробная (выносливость)
170 – 200	Лактатная-анаэробная (спец. выносливость)
170 – 200	Алактатная-анаэробная (скорость-сила)

По ЧСС контролируется и оценивается интенсивность тренировочной нагрузки, которая лежит в основе планирования как одного тренировочного занятия, так и планирования в микро-, мезо- и макроциклах подготовки. Фактическое значение ЧСС позволяет оценить возможности реализации планируемой интенсивности юным спортсменом. В таблице представлена шкала интенсивности тренировочных нагрузок.

#### **Шкала интенсивности тренировочных нагрузок**

<b>Интенсивность</b>	<b>ЧСС</b>	
	<b>уд./10 с</b>	<b>уд./мин</b>
Максимальная	30 и <	180 и <
Большая	29 – 26	174 – 156
Средняя	25 – 22	150 – 132
Малая	21 - 18	126 -108

Для оценки адаптации спортсменов к тренировочным нагрузкам рекомендуется процедура исследования физической работоспособности сердечно-сосудистой системы при проведении пробы Руффье - Диксона. Проба проста в проведении и расчёте и может быть выполнена тренером перед каждой тренировкой. Процедура тестирования начинается с измерения ЧСС в покое, после 5-минутного отдыха (Р1), в положении сидя. Затем выполняется 30 глубоких приседаний за 45 с с выпрямление рук перед собой. Во время подъёма руки опускаются вдоль туловища. Сразу же после окончания 30 приседаний измеряется пульс (Р2) в положении стоя, а после минутного отдыха – в положении сидя (Р3).

Оценка скорости восстановления пульса (индекс Руффье) производится по формуле:

$$R=[(P1+P2+P3)- 200] /10$$

Качественная оценка работоспособности представлена в таблице.

### **Оценка адаптации организма спортсмена к предыдущей работе**

<b>Качественная оценка</b>	<b>Индекс Руффье</b>
Отлично	2 и менее
Хорошо	3 – 6
Удовлетворительно	7 – 10
Плохо	11 – 14
Очень плохо	15 – 17
Критическое	18 и более

### **ВОССТАНОВИТЕЛЬНЫЕ СРЕДСТВА И МЕРОПРИЯТИЯ**

Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

#### ***Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности:***

- Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.
- Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.
- Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических нагрузок.
- Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.
- 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.).
- Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.
- Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.
- Соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

#### ***Медико-биологические средства восстановления***

С ростом объема средств специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма спортсменов. На УТ этапах при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико – биологические средства восстановления. К ним относятся: витаминизация, физиотерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться, врачом.

#### ***Психологические методы восстановления***

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления

оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В учебно – тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и учебно – тренировочных поединков.

### ***Методические рекомендации***

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия (общий ручной массаж, плавание и др.). В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

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

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

### **Антидопинговые мероприятия**

Допинг - запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательные периоды.

Запрещенные вещества: стимуляторы; наркотики; каннабиноиды; анаболические агенты; пептидные гормоны; бета-2 агонисты; вещества с антиэстрогенным действием; маскирующие вещества; глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003 г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- первое нарушение: минимум - предупреждение, максимум - 1 год дисквалификации;
- второе нарушение: 2 года дисквалификации;
- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.



В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним учреждение разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

**Примерные годовые планы-графики распределения  
тренировочной нагрузки**

**Примерный годовой план распределения учебных часов для этапа НП (1 год)**

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	1	1	1	1	-	-	1	-	1	-	-	-
Общая физическая подготовка	11	11	11	11	10	11	11	8	12	11	12	11
Специальная физическая подготовка	4	5	5	4	5	5	6	4	5	6	-	6
Технико-тактическая подготовка	8	10	10	11	9	11	9	9	11	12	-	10
Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1	-	-
Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Медицинский контроль	2	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-
Зачётные и переводные требования	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1
Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	20	8
<i>Всего за месяц</i>	27	27	27	27	24	27	27	21	29	37	32	36
<b>Всего за год</b>	312											

**Примерный годовой план распределения учебных часов  
для этапа НП (2-3 год)**

Месяцы Виды подготовки	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Теоретические занятия	0,5	0,5	1	-	1	1	1	1	-	-	-	-
Общая физическая подготовка	11	12	12	12	11	11	11	12	12	11	12	12

Специальная физическая подготовка	7	7	7	7	7	7	8	8	8	9	-	7
Технико-тактическая подготовка	20	21	20	20	19	19	20	20	21	20	-	20
Восстановительные мероприятия	–	1	1	1	–	1	1	–	1	–	-	–
Инструкторская и судейская практика	–	–	–	–	–	–	1	–	1	1	-	1
Медицинский контроль	2	–	–	–	–	–	–	–	–	2	-	–
Зачётные и переводные требования	3	–	–	–	–	–	–	–	–	3	-	–
Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	32	14
<i>Всего за месяц</i>	42,5	37,5	38	36	37	28	40	40	38	47	40	44
<b>Всего за год</b>	468											

На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение учащихся технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

На УТ этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшему расширению арсенала технико-тактических навыков и приёмов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе – повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода – 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа – общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определённая последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объём тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

В соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности учащихся. Поэтому соотношение средств подготовки должно соответствовать значимости соревнования.

**Примерный годовой план распределения учебных часов  
для УТ этапа (1 – 2 год)**

<b>Месяцы</b> <b>Виды подготовки</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>
Теоретические занятия	1	1	1	1	1	1	1	-	1	-	-	-
Общая физическая подготовка	9	10	9	9	9	9	9	9	9	9	10	9
Специальная физическая подготовка	12	12	14	14	14	12	12	12	14	12	-	13
Технико-тактическая подготовка	27	28	26	26	27	28	29	27	27	27	-	26
Восстановительные мероприятия	–	–	–	1	1	1	1	1	1	1	-	1
Инструкторская и судейская практика	–	2	2	2	1	2	1	1	2	–	-	–
Медицинский контроль	3	–	–	–	3	–	–	–	–	3	-	–
Зачётные и переводные требования соревнования	4	-	–	-	–	–	–	–	4	–		–
Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	32	20
<i>Всего за месяц</i>	56	53	52	53	56	53	52	50	58	62	42	68
<b>Всего за год</b>	<b>624</b>											

**Примерный годовой план распределения учебных часов  
для УТ этапа (свыше 2-х лет)**

<b>Месяцы</b> <b>Виды подготовки</b>	<b>IX</b>	<b>X</b>	<b>XI</b>	<b>XII</b>	<b>I</b>	<b>II</b>	<b>III</b>	<b>IV</b>	<b>V</b>	<b>VI</b>	<b>VII</b>	<b>VIII</b>
Теоретические занятия	3	2	2	2	2	2	2	2	-	-	-	1
Общая физическая подготовка	9	9	9	9	8	9	9	9	9	8	9	8
Специальная физическая подготовка	17	17	18	18	17	17	17	17	17	17	-	17
Технико-тактическая подготовка	42	42	43	43	42	42	42	42	43	42	-	43
Восстановительные мероприятия	–	4	3	4	3	4	4	4	4	3	-	-

Инструкторская и судейская практика	–	–	3	3	3	–	3	–	3	1	-	3
Медицинский контроль	6	–	–	–	–	6	–	–	6	-	-	–
Зачётные и переводные требования	3	-	-	-	-	-	-	-	6	-	-	-
Самостоятельная подготовка	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	60	26
<i>Всего за месяц</i>	80	74	78	79	75	83	80	77	80	90	69	80
<b>Всего за год</b>	936											

### Годовой учебно-тематический план по теоретической подготовке

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Темы по теоретической подготовке</i>	<i>Объем времени в год (минут)</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Краткое содержание</i>
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)	Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:	≈ 600/960		

спортивной специализации)	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.



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

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

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

### Весовые категории

Официальные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру вида спорта. В соревнованиях юношей и девочек 12 лет пары составляют с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес до 60 кг не превышала 2 кг, от 60 до 70 – 3 кг, от 70 до 80 – 4 кг, и свыше 80 кг – 5 кг.

#### Весовые категории для юношей и девушек

Весовые категории	Юноши и девочки 13-14 лет	Юноши и девочки 15-16 лет	Юниорки 17-18 лет	Юниоры 17-18 лет
	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			
Самая легкая	46	44-46		
Первая наилегчайшая	48	48	45-48	46-49
Наилегчайшая	50	50	51	52
Первая легчайшая	52	52	-	-
Легчайшая	54	54	54	56
Полулегкая	56	57	57	-
Легкая	59	60	60	60
Первая полусредняя	62	63	64	64
Вторая полусредняя	65	66	69	69

Первая средняя	68	70	-	-
Средняя	72	75	75	75
Полутяжелая	76	80	81	81
Тяжелая	св.76	св.80	св.81	91
Супертяжелая	-	-		св.91

#### *Формула боя на соревнованиях*

Возраст	Начинающие спортсмены	III разряд и выше
Юноши и девочки младшего возраста 12 лет	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1 минуте
Юноши и девочки среднего возраста	3 раунда по 1 минуте	3 раунда по 1,5 мин.
Юноши и девочки старшего возраста 15-16 лет	3 раунда по 1,5 мин.	3 раунда по 2 мин.
Юниорки 17-18 лет	4 раунда по 1,5 мин.	4 раунда по 2 мин.
Юниоры 17-18 лет	3 раунда по 2 мин.	3 раунда по 3 мин.

#### *Условия проведения соревнований*

Возраст боксеров	Максимальное количество боев на соревнованиях/ Количество дней отдыха между боями		
Статус соревнований	Первенства		
	Области	ПФО	России
Юноши и девушки младшего возраста 12 лет	2/1	2/1	2/1
Девочки старшего возраста 15-16 лет	2/1	3/1	3/1
Юноши среднего возраста 13-14 лет	3/1	4/1	4/1
Юноши старшего возраста 15-16 лет	4/1	4/1	5/1
Юниоры и юниорки 17-18 лет	5/1	5/1	5/1

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

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

1.1. К тренировочным занятиям по боксу допускаются учащиеся, прошедшие медицинское освидетельствование и признанные годными к занятиям спортом и проинструктированными в объеме настоящей инструкции.

1.2. Занятия по боксу должны проводиться в спортивных залах, спортсооружениях, имеющие ровный нескользкий пол, прямое естественное освещение или комбинированное освещение не менее 20 лк. При боях над рингом обязательно должно быть дополнительное освещение. Пол спортзала должен быть вымыт и просушен, помещение зала проветрено. Оптимальная температура в спортзале +18<sup>0</sup>С, во время занятий спортзал должен проветриваться или должны быть включены исправно работающие кондиционеры.

1.3. Одновременно в спортзале может находиться группа не более 20 человек.

1.4. К тренировочным боям допускаются участники, хорошо знающие правила ведения боя и освоившие основные приемы защиты и правильного нанесения ударов, применяемых в боксе.

1.5. Новички отрабатывают правильные приемы бокса на снарядах и спортивном инвентаре, под руководством тренера-преподавателя.

- 1.6. Применение защитных боксерских шлемов при тренировочных боях у боксеров обязательно.
- 1.7. Тренер-преподаватель и участники занятий должны знать и уметь практически оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему при несчастном случае при проведении занятий по боксу. В спортзале должна находиться аптечка с набором необходимых медикаментов.
2. Требования безопасности перед началом занятий.
  - 2.1. Учащийся должен переодеваться в раздевалке, надеть на себя спортивную форму и обувь на светлой подошве.
  - 2.2. Снять с себя предметы, представляющие опасность для себя и других учащихся (часы, висюльки, сережки и т.д.)
  - 2.3. Убрать из карманов спортивной формы, колющиеся и другие посторонние предметы.
  - 2.4. Не отсутствовать на тренировках без уважительной причины, при отсутствии на тренировке необходимо до тренировки предупредить тренера, причины отсутствия должны быть переданы в письменной форме (справка от врача).
  - 2.5. Ученики, которые должны покинуть тренировку раньше, чем обычно, должны информировать тренера перед началом тренировки.
3. Требования безопасности во время занятий.
  - 3.1. Заходить в зал, брать спортивный инвентарь и т.д., только с разрешения тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.
  - 3.2. Бережно относиться к спортивному инвентарю и оборудованию и использовать его по назначению.
  - 3.3. Пользоваться только исправным оборудованием.
  - 3.4. Внимательно слушать и выполнять все требования тренера-преподавателя.
  - 3.5. Знать и соблюдать правила бокса.
  - 3.6. Под наблюдением тренера-преподавателя положить оборудование и инвентарь так, чтобы он не раскатывался по залу, и его легко можно было взять для выполнения упражнений; убрать в безопасное место инвентарь и оборудование, которое не будут использоваться на тренировке.
  - 3.7. Во время занятий не отвлекаться самому и не отвлекать других.
  - 3.8. При выполнении бега и ходьбы соблюдать дистанцию, не толкать впереди бегущего;
  - 3.9. Выполнять упражнения с предметами (набивные мячи, грифы) внимательно, осторожно, соблюдая дистанцию, интервал.
  - 3.10. Использовать оборудование и спортивный инвентарь только по их прямому назначению, применяя правила приема показанные тренером.
  - 3.11. В упражнения с гирей, другими тяжелыми снарядами выполнять упражнения только в присутствии тренера.
  - 3.12. Следить за гигиеной и внешним видом. Внешность должна быть опрятной, прическа аккуратной (у девочек волосы должны быть собраны, не допускается наличие заколок и других металлических предметов).
  - 3.13. Постоянно содержать ногти на пальцах рук и ног в порядке.
  - 3.14. Сохранять чистоту в спортивном зале.
  - 3.15. Во время тренировки категорически запрещается громко разговаривать, шутить, смеяться.
  - 3.16. Не употреблять в спортивном зале еду, жевательные резинки.
  - 3.17. Вести себя спокойно и сохранять терпение на протяжении всей тренировки.

- 3.18. Не практиковать спарринги и другие технические приемы в парах без тренера.
- 3.19. С уважением относиться друг к другу.
- 3.20. Никогда не использовать в спортивном зале бранные слова или замечания, унижающие чье-либо достоинство.
- 3.21. Никогда не спорить с тренером.
- 3.22. Внимательно следить за инструкциями и распоряжениями тренера.
- 3.23. Во время занятий реагировать на команды и отвечать на вопросы быстро, без колебаний и промедления.
- 3.24. Всегда демонстрировать энтузиазм и желание заниматься.
- 3.25. При получении травмы или ухудшении самочувствия прекратить занятия и поставить в известность тренера-преподавателя или инструктора спортсооружений.
- 3.26. Выходить из спортивного зала только с разрешения тренера-преподавателя и инструктора спортсооружения.
4. Требования безопасности по окончании занятий.
- 4.1. По окончании тренировочных занятий в спортивном зале обучающиеся совместно с тренером-преподавателем собирают весь используемый на занятиях спортивный инвентарь, осматривают его целостность и убирают в комнату для хранения инвентаря.
- 4.2. Учащиеся должны расставить спортивное оборудование по местам, переодеться и по команде тренера-преподавателя покинуть спортзал.
- 4.3. В заключение необходимо отключить все электроприборы, освещение.
- 4.4. Учащиеся после окончания занятий должны принять душ, вымыть руки и лицо с мылом, закрыть за собой воду.
- 4.5. Выйти из раздевалки полностью одетым.

## **6. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **- Материально-техническое обеспечение**

Требования к материально-технической базе для осуществления спортивной подготовки:

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- обеспечение проездом к месту проведения спортивных мероприятий;
- обеспечение питанием и проживанием;
- медицинское обеспечение.

Экипировка спортсменов для участия в соревнованиях должна соответствовать требованиям официальных правил соревнований по волейболу. Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимых для прохождения спортивной подготовки представлены в таблицах:

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

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная "бодибар" (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный "пунктбол"	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена "досянг" (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1
Для спортивной дисциплины "кулачный бой"			
47.	Ринг круглый диаметром 5 м с защитными барьерами высотой 80 см, толщиной 40 см	комплект	1

Приложение N 11

к федеральному стандарту спортивной  
подготовки по виду спорта  
"бокс", утвержденному приказом  
Минспорта России  
от 22 ноября 2022 г. N 1055

### Обеспечение спортивной экипировкой

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины "бокс"			
1.	Перчатки боксерские снаряжные	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
Для спортивной дисциплины "кулачный бой"			
7.	Перчатки боксерские снаряжные	пар	12
8.	Шлем боксерский	штук	12
9.	Усеченные перчатки	пар	12

### Спортивная экипировка для индивидуального пользования

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

### **- Кадровые условия реализации Программы:**

- Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

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

- Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников СШ 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), 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).

На основании ФССП - лица, не имеющие специальной подготовки или стажа работы, установленных в разделе «Требования к квалификации» ЕКСД, но обладающие достаточным практическим опытом и выполняющие качественно и в полном объеме возложенные на них должностные обязанности, по рекомендации аттестационной комиссии назначаются на соответствующие должности так же, как и лица, имеющие специальную подготовку и стаж работы.

- Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СШ.

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

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

### **ЛИТЕРАТУРА**

1. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2004г.
2. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. – М.: ООО «Издательство Астрель», ООО «Издательство АСТ», 2004 .
3. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта: Учебное пособие для институтов и техникумов физкультуры. – М.: Физкультура и спорт, 1987 .
4. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2001.
5. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. - СПб: Изд-во «ШАТОН», 2002.
6. Градополов К.В. Бокс: учебник для институтов физической культуры. – М.: «Физкультура и спорт», 1965.
7. Бокс. Правила соревнований; Бланк - Москва, 2012.
8. Атилов А., Бэкман Б. Таиландский бокс; АСТ, Феникс - Москва, 2007.
9. Атилов Аман Бокс за 12 недель; Феникс - Москва, 2006.
10. Бэкман Бим , Атилов Аман Бокс на 100%; Феникс - Москва, 2007.



11. Градополов К. В. Бокс; Инсан - Москва, 2010.
12. Градополов, К.В. Бокс; М.: Физкультура и спорт; Издание 3-е, испр. и доп. - Москва, 2010.
13. Заяшников Сергей Тайский бокс; Терра-Спорт, Олимпия Пресс - Москва, 2013.
14. Москаленко Р. В. Бокс; Эксмо - Москва, 2012.
15. Огуренков Е. И. Современный бокс; Москва, 2012.
16. Ситников Павел Бокс. Книга-тренер; Эксмо - Москва, 2013
17. Тарас, А.Е.; Лялько, В.В. Бокс. История и техника; Харвест - Москва, 2007.
18. Филимонов В. И., Ибраев С. Ш. Бокс и кикбоксинг. Обучение и тренировка; Инсан - Москва, 2011.
19. Хики Кевин , Санигара Алан Бокс; АСТ, Астрель - Москва, 2010.
20. Шаповалов Д. С. Бокс. Мировые звезды; Чайка - Москва, 2013.
21. Методические статьи из журналов.

### **ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**

1. Цифровой фотоаппарат;
2. Цифровая видеокамера;
3. Планшетный компьютер;
4. Персональный компьютер;
5. Видеопроектор с экраном;
6. Телевизор.

### **ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**

1. <http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации
2. <http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России
3. <http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет
4. <http://минобрнауки.рф/> - Министерство образования и науки РФ,
5. [allboxing.ru](http://allboxing.ru)
6. [www.boxnews.com.ua](http://www.boxnews.com.ua)
7. [www.boxing-fbr.ru](http://www.boxing-fbr.ru)
8. [www.championat.com/boxing](http://www.championat.com/boxing)
9. [pro-box.ru](http://pro-box.ru)
10. [fightnews.ru](http://fightnews.ru)
11. [www.vringe.com](http://www.vringe.com)
12. [www.gorodokboxing.com](http://www.gorodokboxing.com)
13. [boxing.ru](http://boxing.ru)

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 678583232315199735689938579576386585277328465039

Владелец Пыскин Алексей Владимирович

Действителен с 10.06.2025 по 10.06.2026