

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
"Спортивная школа олимпийского резерва «Буревестник» г. Челябинска  
(МБУ ДО СШОР «Буревестник» г. Челябинска)  
Овчинникова ул., д. 6 а, Челябинск, 454091  
Тел./факс (351) 237-32-74, E-mail: [fku.wako@mail.ru](mailto:fku.wako@mail.ru)  
ОКПО 49100747, ОГРН 1027443856835, ИНН/КПП 7453040340/745301001



«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБУ ДО СШОР  
«Буревестник» г. Челябинска  
Ф. С. Шарафисламов

Принято педагогическим советом  
Протокол № 2 от 14.04.2023

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

Программа разработана на основе:  
Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»  
(утв. приказом Минспорта РФ от 22.11.2022г. № 1055)  
Срок реализации программы: бессрочная

Составитель программы:  
Инструктор-методист - В.Н. Таушева

г. Челябинск, 2023

## **I. Общие положения**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 г. № 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»;
- Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 "Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";
- Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации (Минпросвещения России) № 629 от 27. 07.2022г. «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Устав МБУ ДО СШОР «Буревестник» г. Челябинска.
- другие действующие нормативные документы и локальные акты МБУ ДО СШОР «Буревестник» г. Челябинска;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

**Цель Программы:** создание условий для построения единой системы многолетней спортивной подготовки боксеров, способствующей выявлению и отбору наиболее одаренных детей и подростков, достижению спортивных результатов и совершенствованию спортивного мастерства, посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования на основе соблюдения в учебно-тренировочном процессе спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного, поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «Бокс».

### **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;

Разработанная 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.

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

### ***Краткая характеристика вида спорта «бокс»***

Вид спорта «бокс» (от фр. *boxe* – «бокс» и *boxeur* – «боксер», которые происходят от англ. *to box* — «драться на ринге», «боксировать») – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками обычно в специальных перчатках.

Бокс вид спорта, входящий в программу Олимпийских игр. Включен во Всероссийский реестр видов спорта, под номером: 0250001611Я. В спортивной школе осуществляется подготовка по указанной спортивной дисциплине.

Организация и осуществление образовательной деятельности по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки «бокс», проводится с учетом особенностей организации непрерывного учебно-тренировочного процесса, комплектования учебно-тренировочных групп, организации и проведения промежуточной аттестации.

Учреждение организует работу спортивной подготовки в течение всего календарного года.

Тренировочный год начинается 1 января и заканчивается 31 декабря.

Тренировочный процесс планируется и ведется в соответствии с:

- годовым тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели исходя из астрономического часа (60 мин.), (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса) и не должен превышать нормативы максимального объема тренировочной нагрузки;

- календарем соревнований и в строгом соответствии с тренировочным периодом в цикле подготовки, рассчитанным на 52 недели, 46 недель непосредственно в условиях образовательного учреждения и 6 недель летнего периода самостоятельной подготовки по заданию тренера и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса).

### **Сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах**

*Таблица 1*

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|
|-----------------------------|----------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|

|                                                           | (лет)             | подготовку лет |       |
|-----------------------------------------------------------|-------------------|----------------|-------|
| Для спортивной дисциплины «бокс»                          |                   |                |       |
| Этап начальной подготовки                                 | 2-3               | 9              | 10-20 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 2-5               | 12             | 8-16  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается | 14             | 4-8   |
| Этап высшего спортивного мастерства                       | не ограничивается | 16             | 1-2   |

### ***Комплектование учебно-тренировочных групп***

В настоящей Программе комплектование учебно-тренировочных групп сформировано по этапам спортивной подготовки. Выделено четыре этапа спортивной подготовки: этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап спортивного совершенствования мастерства, этап высшего спортивного мастерства.

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

- на этапе начальной подготовки – 2-3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 2-5 лет;
- на этапе спортивного совершенствования – без ограничений;
- на этапе высшего спортивного мастерства – без ограничений.

***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.

*На этап спортивного совершенствования* зачисляются лица не моложе 14 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 и имеющие (выполнившие) - 1 спортивный разряд. Уровень спортивной квалификации (спортивный разряд) - «Кандидат в мастера спорта».

Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в сборную команду Челябинской области по виду спорта «бокс» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются лица не моложе 16 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 и имеющие (выполнившие) - 1 спортивный разряд. Уровень спортивной квалификации (спортивное звание) - «Мастер спорта России».

### ***Наполняемость групп, численный состав***

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация:

- определяет сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие лиц, проходящих спортивную подготовку.

Использует следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

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

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

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

Составляет и использует индивидуальные учебно-тренировочные планы для обучающихся, включенных в списки кандидатов в спортивные сборные команды субъектов Российской Федерации и (или) в спортивные сборные команды Российской Федерации.

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

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

Объединяет (при необходимости) обучающихся одновременно с (из) разных учебно-тренировочных групп при проведении учебно-тренировочных занятий при соблюдении следующих правил: не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения, обеспечение соблюдения требований техники безопасности (приказ № 629 от 27. 07.2022г;

- *максимальная наполняемость* учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

## Объем Программы

*Таблица 2*

| Этапный норматив                 | Этапы и годы спортивной подготовки |                            |                                                           |                            |                                               |                                     |
|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                  | Этап начальной подготовки          |                            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                            | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                  | До года                            | Свыше года                 | До трех лет                                               | Свыше трех лет             | До года                                       | Свыше года                          |
| Количество часов в неделю        | 4,5-6                              | 6-8                        | 10-14                                                     | 16-18                      | 20-24                                         | 24-32                               |
| Общее количество часов в год     | 234-312                            | 312-416                    | 520-728                                                   | 832-936                    | 1040-1248                                     | 1248-1664                           |
| Количество занятий в неделю      | 3-4                                | 3-4                        | 4-5                                                       | 4-5                        | 5-6                                           |                                     |
| Продолжительность одного занятия | до 2-х часов<br>(2х60 мин)         | до 2-х часов<br>(2х60 мин) | до 3-х часов<br>(3х60 мин)                                | до 3-х часов<br>(3х60 мин) | до 4-х часов<br>(4х60 мин)                    | до 4-х часов<br>(4х60 мин)          |

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы устанавливается в астрономических часах (60 минут), с учетом возрастных особенностей и этапа (периода) подготовки занимающихся и не должна превышать:

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

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00 часов. Для обучающихся в возрасте 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов (п. 3.6.2 СП 2.4.3648-20)

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в СШ:

1) объединяются (при необходимости) на временной основе учебно-тренировочные группы для проведения учебно-тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском (пп. 3.7. Приказа № 634)

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

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий.

- не превышение единовременной пропускной способности спортивного сооружения; Обеспечения требований по соблюдению техники безопасности. (пп. 3.8 Приказа № 634).

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

#### ***Основные формы осуществления спортивной подготовки***

- Практические групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия: (в часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика);
- Теоретические занятия проводятся в виде бесед, лекций тренеров-преподавателей, врачей, в соответствии с содержанием тем в рамках Программы;
- Практические индивидуальные учебно-тренировочные занятия;
- Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям (Таблица 3);
- Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях (Таблица 4);
- Тренировочные занятия, проводимые в условиях физкультурно-спортивных лагерей в период школьных каникул;

#### ***Иные виды (формы) обучения***

- Инструкторская и судейская практика;
- Медико-восстановительные мероприятия;
- Медико-биологические мероприятия;
- Тестирование и контроль;
- Самостоятельная подготовка.

***Практические групповые и индивидуальные учебно-тренировочные занятия*** проводятся в соответствии с требованиями программы для каждой группы, по расписанию, утвержденному администрацией Учреждения;

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы устанавливается в астрономических часах и не должна превышать программных нормативных требований на этапе спортивной подготовки.

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

#### ***Индивидуальная спортивная подготовка***

Одной из основных форм осуществления спортивной подготовки является работа по индивидуальным планам спортивной подготовки.

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

Индивидуальный план формируется тренером-преподавателем для каждого спортсмена с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства и оформляется в документальном виде.

### ***Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям***

План формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов официальных физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации (Челябинской области), муниципальных образований в соответствии с положением (регламентом) об их проведении, **но не более:** 3-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе) в виде спорта «бокс».

При составлении плана необходимо ориентироваться на принцип иерархичности, который подразумевает соподчиненность физкультурных и спортивных соревнований различного уровня:

- уровень физкультурно-спортивной организации (школьный);
- городской уровень;
- окружной уровень;
- федеральный уровень;
- всероссийский уровень;
- международный уровень.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных сборов (Таблица 3).

Тренировочные занятия проводятся с группой, сформированной с учетом вида спорта «бокс» (дисциплины вида спорта «бокс», возрастных и гендерных особенностей спортсменов).

Для проведения занятий на этапе совершенствования спортивного мастерства кроме основного тренера допускается привлечение дополнительно второго тренера по общей физической и специальной физической подготовке при условии их одновременной работы с лицами, проходящими спортивную подготовку.

### **Иные виды (формы) обучения**

#### **Инструкторская и судейская практика:**

Работа по приобретению инструкторских и судейских навыков проводится в учебно-тренировочных группах Учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации), ССМ и ВСМ. Работа проводится в форме бесед, семинаров, практических занятий и самостоятельного обслуживания спортивных соревнований.

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

#### **Медико-восстановительные мероприятия:**

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия:



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

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

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

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

### **Применение восстановительных средств:**

Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

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

Возросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья.

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- 1) естественные и гигиенические;
- 2) педагогические;
- 3) медико-биологические;
- 4) психологические.

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

### **Тестирование и контроль:**

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

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

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

- составлять, либо корректировать индивидуальные и групповые планы подготовки спортсменов (микро, мезо и макроциклы).

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

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

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

- определена цель применения любого теста (или тестов);
- разработаны стандартизированная методика измерения результатов в тестах и процедура тестирования;
- определена надёжность и информативность тестов;
- реализована возможность представления результатов тестов в соответствующей системе оценки.

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

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

#### **Самостоятельная подготовка**

Тренировочное занятие, просмотр видеоматериалов, анкетирование, тестирование, изучение теоретического материала (правила вида спорта, инструкции по заполнению протокола). Занятия переносятся из очного формата, в условиях спортивной школы в формат с применением дистанционных технологий. Электронное обучение с применением дистанционных технологий осуществляется в период каникул, карантинных мероприятий, командирования тренеров-преподавателей (сборы, курсы, соревнования), отпуск. Для организации дистанционного обучения тренером-преподавателем создается медиатека видеороликов практических заданий, упражнений, изучения теоретического материала, контрольных заданий и отсылается в электронном виде через различные социальные сети: Сайт МБУ ДО СШОР «Буревестник» г. Челябинска, VK, ОК.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

*Таблица 3*

| п/п                                                                          | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                           |                                               |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                         | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                        | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                  |                                                           |                                               |                                     |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям |                                                                                                                                                                                                                  |                                                           | 21                                            | 21                                  |
| 1.2.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к                                        |                                                                                                                                                                                                                  | 14                                                        | 18                                            | 21                                  |

|                                                 |                                                                                                                     |                                                                           |             |                                     |    |
|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|----|
|                                                 | чемпионатам России, кубкам России, первенствам России                                                               |                                                                           |             |                                     |    |
| 1.3.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      |                                                                           | 14          | 18                                  | 18 |
| 1.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации |                                                                           |             |                                     | 14 |
| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |                                                                                                                     |                                                                           |             |                                     |    |
| 2.1.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 |                                                                           | 14          | 18                                  | 18 |
| 2.2.                                            | Восстановительные мероприятия                                                                                       |                                                                           |             | До 10 суток                         |    |
| 2.3.                                            | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                                                              |                                                                           |             | До 3 суток, но не более 2 раз в год |    |
| 2.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                                                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             |                                     |    |
| 2.5.                                            | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                                                       |                                                                           | До 60 суток |                                     |    |

### **Объем соревновательной деятельности**

*Соревнования - важная составная часть спортивной подготовки спортсменов.* Соревновательная деятельность предусматривает демонстрацию и оценку возможностей спортсменов в соответствии с присущими им правилами, содержанием двигательных действий, способами соревновательной борьбы и оценки результатов.

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

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

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

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным спортсменами на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

Под планируемыми показателями соревновательной деятельности подразумевается определение различных соревнований, в соответствии с утвержденным планом

спортивных мероприятий учреждения, на основе Единого календарного плана всероссийских, межрегиональных, региональных, муниципальных спортивных мероприятий, в которых спортсмены принимают участие в течение года, что является обязательным компонентом подготовки спортсменов. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие боксера в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности. Подчеркивая ведущую роль системы соревнований в подготовке боксера, необходимо учитывать, что взятая отдельно она не может рассматриваться как самостоятельная система, способная обеспечить полноценную подготовленность спортсмена. Только оптимальное сочетание соревновательной подготовки с другими компонентами системы подготовки может обеспечить достижение спортивных целей.

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 (количественные) показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта бокс представлены в Таблице 4.**

*Таблица 4*

| Виды спортивных | Этапы и годы спортивной подготовки |                      |      |      |
|-----------------|------------------------------------|----------------------|------|------|
|                 | Этап начальной                     | Учебно-тренировочный | Этап | Этап |

| соревнований | подготовки |                     |                | этап (этап спортивной специализации) |                | совершенствования спортивного мастерства | высшего спортивного мастерства |
|--------------|------------|---------------------|----------------|--------------------------------------|----------------|------------------------------------------|--------------------------------|
|              | до года    | от года до двух лет | свыше двух лет | до трех лет                          | свыше трех лет |                                          |                                |
| Контрольные  | -          | -                   | 2              | 3                                    | 2              | 2                                        | 2                              |
| Отборочные   | -          | -                   | 1              | 1                                    | 2              | 2                                        | 2                              |
| Основные     | -          | -                   | -              | 1                                    | 2              | 2                                        | 2                              |

### **Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта» Бокс»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- участие в соревнованиях на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение плана спортивной подготовки;
- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями
- 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.*

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

В подготовке боксера принято различать следующие органические связанные между собой виды подготовки:

- физическую;
- техническую;
- тактическую;
- психологическую;
- интегральную;
- теоретическую;
- игровую.

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.

Таблица 5

| № | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия | Этапы и годы спортивной подготовки |                                            |                        |                          |
|---|-----------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------|--------------------------|
|   |                                               | Этап начальной подготовки          | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной | Этап совершенствования | Этап высшего спортивного |

|    |                                                                    |            |               | специализации)    |                      | спортивного<br>мастерства | мастерства |
|----|--------------------------------------------------------------------|------------|---------------|-------------------|----------------------|---------------------------|------------|
|    |                                                                    | до<br>года | свыше<br>года | до<br>трех<br>лет | свыше<br>трех<br>лет |                           |            |
| 1  | Теоретическая, психологическая подготовка %                        | 1-3        | 1-3           | 2-4               | 2-4                  | 4-6                       | 8-10       |
| 2  | Общая физическая подготовка %                                      | 38-45      | 36-42         | 20-22             | 15-17                | 12-14                     | 9-10       |
| 3  | Специальная % физическая подготовка                                | 10-14      | 15-18         | 16-21             | 17-22                | 17-22                     | 18-22      |
| 4  | Техническая подготовка %                                           | 22-30      | 32-35         | 35-41             | 33-40                | 31-39                     | 30-38      |
| 5  | Тактическая подготовка %                                           | 5-12       | 4-18          | 10-25             | 18-27                | 22-30                     | 26-34      |
| 6  | Участие в спортивных соревнованиях %                               | -          | -             | 2-4               | 3-5                  | 3-5                       | 3-5        |
| 7  | Инструкторская и судейская практика %                              | -          | -             | 1-3               | 2-4                  | 2-4                       | 2-4        |
| 8  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия % | -          | -             | 2-4               | 2-4                  | 4-6                       | 8-10       |
| 9  | Тестирование и контроль %                                          | 1-3        | 1-3           | 2-4               | 2-4                  | 4-6                       | 8-10       |
| 10 | Самостоятельная подготовка %                                       | 10-20      | 10-20         | 10-20             | 10-20                | 10-20                     | 10-20      |
| 11 | Недельная нагрузка в часах                                         | 4,5-6      | 6-8           | 10-14             | 16-18                | 20-24                     | 24-32      |
| 12 | Общее количество часов в год                                       | 234-312    | 234-312       | 520-728           | 832-936              | 1040-1248                 | 1248-1664  |

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

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.

**Распределение в астрономических часах общего объёма спортивной подготовки по этапам, периодам и видам спортивной подготовки представлено в Таблице 6, 7**

Годовой учебно-тренировочный план

*Таблица 6*

| №<br>п/п                                                                 | Виды подготовки и иные мероприятия                                | Этапы и годы подготовки                                                     |              |                                                           |                |                                               |                                     |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                          |                                                                   | Этап начальной подготовки                                                   |              | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                                                          |                                                                   | до года                                                                     | свыше года   | до трех лет                                               | свыше трех лет |                                               |                                     |
|                                                                          |                                                                   | Недельная программа в часах                                                 |              |                                                           |                |                                               |                                     |
|                                                                          |                                                                   | 4,5-6                                                                       | 6            | 10                                                        | 16             | 20                                            | 24                                  |
|                                                                          |                                                                   | Количество занятий в неделю                                                 |              |                                                           |                |                                               |                                     |
|                                                                          |                                                                   | 3-4                                                                         | 3-4          | 4-5                                                       | 4-5            | 5-6                                           |                                     |
|                                                                          |                                                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |              |                                                           |                |                                               |                                     |
|                                                                          |                                                                   | До 2-х часов                                                                | До 2-х часов | До 3-х часов                                              | До 3-х часов   | До 4-х часов                                  | До 4-х часов                        |
|                                                                          |                                                                   | Наполняемость групп (человек)                                               |              |                                                           |                |                                               |                                     |
|                                                                          |                                                                   | 10                                                                          |              | 8                                                         |                | 4                                             | 1                                   |
| Минимальное и максимальное количество часов в год по разделам подготовки |                                                                   |                                                                             |              |                                                           |                |                                               |                                     |
| 1.                                                                       | Общая физическая подготовка                                       | 89-105                                                                      | 112-131      | 104-114                                                   | 124-141        | 124-141                                       | 112-125                             |
| 2.                                                                       | Специальная физическая подготовка                                 | 23-33                                                                       | 47-56        | 83-109                                                    | 141-183        | 176-229                                       | 224-274                             |
| 3.                                                                       | Участие в спортивных соревнованиях                                |                                                                             |              | 10-20                                                     | 25-41          | 31-52                                         | 37-62                               |
| 4.                                                                       | Техническая подготовка                                            | 51-70                                                                       | 100-109      | 182-213                                                   | 274-333        | 322-405                                       | 374-474                             |
| 5.                                                                       | Тактическая подготовка                                            | 11-28                                                                       | 12-56        | 52-130                                                    | 149-225        | 228-312                                       | 324-424                             |
| 6.                                                                       | Теоретическая и психологическая подготовка                        | 2-7                                                                         | 3-9          | 10-21                                                     | 16-33          | 41-62                                         | 99-125                              |
| 7.                                                                       | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                 | 2-7                                                                         | 3-9          | 5-15                                                      | 16-33          | 41-62                                         | 99-125                              |
| 8.                                                                       | Инструкторская и судейская практика                               |                                                                             |              | 5-15                                                      | 16-33          | 20-41                                         | 24-50                               |
| 9.                                                                       | Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия |                                                                             |              | 5-15                                                      | 16-33          | 41-62                                         | 99-125                              |
| 10.                                                                      | Самостоятельная подготовка                                        | 23-47                                                                       | 31-62        | 52-104                                                    | 83-166         | 104-208                                       | 124-248                             |
|                                                                          | Общее количество часов в год                                      | 234                                                                         | 312          | 520                                                       | 832            | 1040                                          | 1248                                |



Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 7

| №<br>п/п                                                             | Виды подготовки и иные мероприятия                                | Этапы и годы подготовки                                                     |              |                                                           |                |                                               |                                     |
|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|--------------|-----------------------------------------------------------|----------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------|
|                                                                      |                                                                   | Этап начальной подготовки                                                   |              | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                | Этап совершенствования спортивного мастерства | Этап высшего спортивного мастерства |
|                                                                      |                                                                   | до года                                                                     | свыше года   | до трех лет                                               | свыше трех лет |                                               |                                     |
|                                                                      |                                                                   | Недельная программа в часах                                                 |              |                                                           |                |                                               |                                     |
|                                                                      |                                                                   | 6                                                                           | 8            | 14                                                        | 18             | 24                                            | 32                                  |
|                                                                      |                                                                   | Количество занятий в неделю                                                 |              |                                                           |                |                                               |                                     |
|                                                                      |                                                                   | 3-4                                                                         | 3-4          | 3-4                                                       | 3-4            | 3-4                                           | 3-4                                 |
|                                                                      |                                                                   | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |              |                                                           |                |                                               |                                     |
|                                                                      |                                                                   | До 2-х часов                                                                | До 2-х часов | До 3-х часов                                              | До 3-х часов   | До 4-х часов                                  | До 4-х часов                        |
|                                                                      |                                                                   | Наполняемость групп (человек)                                               |              |                                                           |                |                                               |                                     |
|                                                                      |                                                                   | 10                                                                          |              | 8                                                         |                | 4                                             | 1                                   |
| Минимальное и максимальное кол-во часов в год по разделам подготовки |                                                                   |                                                                             |              |                                                           |                |                                               |                                     |
| 1.                                                                   | Общая физическая подготовка                                       | 112-131                                                                     | 150-175      | 145-160                                                   | 131-159        | 149-175                                       | 149-166                             |
| 2.                                                                   | Специальная физическая подготовка                                 | 47-56                                                                       | 62-79        | 116-153                                                   | 149-206        | 212-274                                       | 299-366                             |
| 3.                                                                   | Участие в спортивных соревнованиях                                |                                                                             |              | 14-28                                                     | 28-47          | 37-62                                         | 49-83                               |
| 4.                                                                   | Техническая подготовка                                            | 100-109                                                                     | 133-145      | 254-298                                                   | 299-374        | 386-487                                       | 499-632                             |
| 5.                                                                   | Тактическая подготовка                                            | 12-56                                                                       | 16-75        | 72-182                                                    | 159-253        | 274-374                                       | 432-565                             |
| 6.                                                                   | Теоретическая и психологическая подготовка                        | 3-9                                                                         | 4-12         | 14-29                                                     | 18-37          | 49-75                                         | 133-166                             |
| 7.                                                                   | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                 | 3-9                                                                         | 4-12         | 14-28                                                     | 18-37          | 49-75                                         | 133-166                             |
| 8.                                                                   | Инструкторская и судейская практика                               |                                                                             |              | 7-21                                                      | 18-37          | 24-50                                         | 33-66                               |
| 9.                                                                   | Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия |                                                                             |              | 14-28                                                     | 18-37          | 49-75                                         | 133-166                             |
| 10.                                                                  | Самостоятельная подготовка                                        | 31-62                                                                       | 41-82        | 72-145                                                    | 93-187         | 124-250                                       | 166-332                             |
|                                                                      | Общее количество часов в год                                      | 312                                                                         | 416          | 728                                                       | 936            | 1248                                          | 1664                                |

## Календарный план воспитательной работы

**ЦЕЛЬ:** совершенствование воспитательной деятельности, способствующей развитию нравственной, физически здоровой личности, способной к творчеству и самоопределению, расширению знаний в области физической культуры и спорта, адаптации в обществе.

### ЗАДАЧИ:

1. Формировать гражданское самосознание, ответственность за судьбу Родины, потребность в здоровом образе жизни, активной жизненной позиции.
2. Развивать коммуникативную компетентность, способность к эффективному межличностному взаимодействию, совместной работе в коллективе и группе.
3. Расширять гуманистическое отношение к окружающему миру, приобщение к общечеловеческим ценностям, освоение, усвоение, присвоение этих ценностей.
4. Формировать направленность на сотрудничество с людьми, оказание помощи и поддержки окружающим, ответственности за общее дело и работу в коллективе.
5. Координировать деятельность и взаимодействие всех звеньев системы образования.
6. Совершенствовать коммуникативные умения педагогов, навыки работать в системе «тренер-преподаватель – обучающийся – родитель».
7. Повышать уровень профессиональной культуры и педагогического мастерства педагогов для сохранения стабильно положительных результатов в обучении и воспитании обучающихся.

Таблица 8

| № п/п | Направление работы                                                           | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------|------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b>                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 1.1.  | Судейская практика                                                           | <b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul> |
| 1.2.  | Инструкторская практика                                                      | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>                          |
| 2.    | <b>Здоровьесбережение</b>                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 2.1.  | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|      | образа жизни                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.                                                                                                                                                           |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета). |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, 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                                                                                                                                                                         |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.                                                              |
| 4    | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов.   |

\*Воспитательный план может корректироваться в зависимости от запроса Учредителя

## 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.

*Таблица 9*

| Спортсмены                                                                          | Виды программы                                                                                                                   | Сроки проведения |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| Этап начальной подготовки                                                           | Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки) по антидопинговой тематике для спортсменов, демонстрация наглядных пособий | 2 раза в год     |
|                                                                                     | Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.                                               | 1 раз в год      |
|                                                                                     | Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                                  | 1 раз в год      |
| Тренировочный этап (спортивной специализации)                                       | Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                                  | 1 раз в год      |
|                                                                                     | Родительские собрания                                                                                                            | 1 раз в год      |
|                                                                                     | Теоретические занятия (беседы, лекции, информминутки)                                                                            |                  |
|                                                                                     | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)                                   | 1 раз в год      |
| Этап совершенствования спортивного мастерства и Этап высшего спортивного мастерства | Теоретический знания (беседы, лекции, информминутки)                                                                             | 2 раза в год     |
|                                                                                     | Информирование спортсменов об изменениях в Общероссийских антидопинговых правилах.                                               | 1 раз в год      |
|                                                                                     | Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                                  | 1 раз в год      |
|                                                                                     | Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)                                   | 1 раз в год      |
|                                                                                     | Родительские собрания                                                                                                            | 1 раз в год      |

## **Планы инструкторской и судейской практики**

Одной из задач спортивных школ 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.

Рекомендуется 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.

Таблица 10

| Этап                      | Год обучения | Задачи                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Виды и формы практических заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Сроки реализации                                                                   |
|---------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап | 1            | Овладение терминологией и командным языком для построения группы, отдачи паркета, проведение строевых и порядковых упражнений, терминами по изучению элементов по видам спорта, выполнения обязанностей тренера на занятиях.                                                                                                                                                                                                     | Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.<br>Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. Обучение основным техническим элементам и действиям. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств. Подбор упражнений для совершенствования техники по видам спорта. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. Беседы, семинары, практические занятия. | Устанавливается в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |
|                           | 2            | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении. Способность наблюдать за выполнением упражнений другими учениками и находить ошибки в технике выполнения отдельных элементов. Умение составить конспект тренировочного занятия, провести вместе с тренером разминку в группе. Судейство: характеристика судейства, основные обязанности судей. | Организация и проведение спортивно-массовых мероприятий под руководством тренера. Беседы, семинары, практические занятия.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                    |
|                           | 3            | Привлечение в качестве помощника тренера при проведении разминки, разучивание отдельных упражнений, контроль за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений. Судейство: знать основные правила судейства соревнований, судейская документация.                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                    |
|                           | 4            | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами. Выполнение необходимых требований для присвоения звания инструктора. Умение подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельное ее проведение по                                                                                                                                                               | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях. Самостоятельные и практические занятия. Самостоятельное изучение литературы.                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                    |

|                                                                     |          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                             |  |
|---------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|                                                                     |          | заданию тренера. Умение грамотно демонстрировать технику выполнения отдельных элементов и упражнений, замечать и исправлять ошибки при их выполнении другими учащимися. Помогать тренеру при проведении занятий в младших возрастных группах. Судейство: знать основные правила соревнований, непосредственно выполнять отдельные судейские обязанности, обязанности секретаря и рефери.                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                             |  |
|                                                                     | 5        | Умение самостоятельно подбирать основные упражнения для разминки и общеразвивающие упражнения, уметь грамотно вести записи в спортивный дневник. Необходимо вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, анализировать выступления на соревнованиях. Судейство: знать правила соревнований выполнять судейство в видах спорта.                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях. Самостоятельные и практические занятия. Самостоятельное изучение литературы. |  |
| Этап спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства | Все годы | Регулярное привлечение в качестве помощника тренера для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе. Умение самостоятельно проводить разминку, обучение основным техническим элементам. Умение составлять комплексы упражнений для проведения тренировочных занятий, подбирать упражнения для совершенствования техники в избранном виде спорта, грамотно вести записи тренировочных нагрузок. Судейство: знать правила и привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах к систематическому судейству соревнований в городских и муниципальных соревнованиях. | Самостоятельное изучение литературы. Самостоятельные и практические занятия.                                                                |  |

### **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 суперкомпенсации (сверхвосстановления).

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; постоянно.

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 включают:* сбалансированное питание, витаминизацию, фармакологические препараты, физиотерапевтические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Фармакологические препараты способствуют интенсификации восстановительных процессов, применяются в небольшом объеме с разрешения врача. После тяжелых тренировочных соревновательных нагрузок для ускорения восстановления рекомендуется принимать комплекс витаминов группы В, в подготовительном и особенно в соревновательном периодах.

Рациональное питание одно из средств восстановления работоспособности. Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают потребности организма спортсмена в пищевых веществах и энергии. Оно должно быть калорийным, разнообразным, полноценным, с оптимальным соотношением белков, жиров и углеводов минеральных солей, витаминов и микроэлементов.

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

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

Таблица 11

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

Физиотерапевтические средства восстановления включают в себя водные процедуры (ванна, душ), баню, сауну, физические факторы (электро-, свето- и баро-процедуры), массаж. Баня и сауна способствуют ускорению восстановительных процессов в сердечно-сосудистой, дыхательной и мышечной системах благодаря повышению обмена, улучшению микроциркуляции и перераспределению крови. Для восстановления и профилактики повреждений и заболеваний опорно-двигательного аппарата используют физические факторы воздействия: электропроцедуры, баровоздействие и светолечение.

#### Естественные и гигиенические средства восстановления

Гигиенические средства восстановления обстоятельно разработаны и представлены в соответствующих нормативных положениях.

К данным средствам восстановления относятся:

1. Рациональный режим дня: труда, учебных занятий, отдыха.
2. Правильное, т.е. рациональное калорийное и сбалансированное питание.
3. Естественные факторы природы.
4. Гигиенические требования к местам занятий, помещениям отдыха и инвентарю (температура, вентиляция, освещенность).

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

#### Организация питания.

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

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

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

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

#### Использование естественных факторов природы.

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

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

### III. Система контроля

**Целью контроля** является оптимизация процесса подготовки и соревновательной деятельности спортсменов на основе объективной оценки различных сторон их подготовленности и функциональных возможностей важнейших систем организма.

**Предметом контроля** в спорте является содержание учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности, состояние различных сторон подготовленности спортсменов, их работоспособность, возможности функциональных систем.

**Система контроля включает в себя:**

- **Этапный контроль**
- **Текущий контроль**
- **Оперативный контроль**
- **Аттестация**

**Этапный контроль** позволяет оценить этапное состояние спортсмена, которое является следствием долговременного тренировочного эффекта. Такое состояние спортсмена является следствием долговременного тренировочного процесса, является результатом длительной подготовки – в течение ряда лет, года, макроцикла, периода или этапа.

Этапный контроль направлен на систематизации знаний, умений и навыков, закреплении и упорядочивании их. Этапный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом, при участии врача по спортивной медицине на основе данных функциональной диагностики.

**Текущий контроль** направлен на оценку текущих состояний, то есть тех состояний, которые являются следствием нагрузок серии занятий, тренировочных или соревновательных микроциклов.

Текущая проверка осуществляется тренером-преподавателем физкультурно-спортивной организации в процессе беседы, наблюдений за действиями спортсмена. Эффективность усвоения материала в процессе разучивания приемов и упражнений во многом определяются своевременным исправлением ошибок. Текущий контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

#### *Программа текущего обследования*

*Таблица 12*

| Задачи текущего обследования                                                            | Методы исследования                               | Регистрируемые параметры                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. Контроль и коррекция средств, методов, объема и интенсивности тренировочных нагрузок | Хронометрия, пульсометрия, статистический анализ. | Средства подготовки, их объем, интенсивность и процентное распределение. Уровень тренировочной нагрузки |

**Оперативный контроль** предназначен для регистрации нагрузки тренировочного упражнения, серии упражнений и занятия в целом. Важно определить величину и направленность биохимических сдвигов в организме спортсмена, установив тем самым соотношение между параметрами физической и физиологической нагрузки тренировочного упражнения.

Оперативный контроль предусматривает оценку оперативных состояний – срочных реакций организма спортсменов на нагрузку в ходе отдельных тренировочных занятий и соревнований.

Оперативный контроль в процессе подготовки спортсменов предполагает оценку реакций организма, занимающихся на физическую нагрузку в процессе занятия, коррекцию заданий, основываясь на информации от занимающихся. Оперативный контроль проводит тренер-преподаватель совместно со спортсменом.

Направления по всем видам контроля:

**Медико-биологический контроль, Педагогический контроль, Методы врачебного контроля, Самоконтроль.**

Оценка физической подготовленности складывается из отдельных оценок уровня основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости. При этом основное внимание уделяется ведущим для данной спортивной дисциплины физическим качествам или отдельным способностям, составляющим эти обобщенные понятия.

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

Оценка тактической подготовленности – оценке целесообразности действий спортсмена, направленных на достижение успеха в соревнованиях: тактических мышления, действий (объем тактических приемов, их разносторонность и эффективность использования).

Оценка состояния подготовленности спортсмена проводится в ходе тестирования или в процессе соревнований и включает оценку: физической, технической, тактической подготовленности; психического состояния и поведения на соревнованиях.

**Медико-биологический контроль**

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

**Организация и проведение врачебно-педагогического, психологического и биохимического контроля.**

Спортсмен, занимающийся спортом, представляет из себя сложную социально-биологическую систему. Управление этой системой ставит своей целью оптимизацию и повышение эффективности тренировочной и соревновательной деятельности во всех их проявлениях, что способствует достижению более высоких спортивных результатов.

Одним из важнейших звеньев управления многолетней подготовки является комплексный контроль, позволяющий оценивать подготовленность спортсменов на всех этапах спортивной подготовки. Эффективная система комплексного контроля дает возможность тренеру-преподавателю постоянно следить за состоянием и динамикой тренированности спортсменов, своевременно вносить коррективы в тренировочный процесс. Важно в спортивной подготовке значение научно обоснованной системы контрольных испытаний и нормативов для вида спорта, которые являются определенными ориентирами рационального построения тренировочного процесса спортсменов различного возраста и квалификации.

**Педагогический контроль** – является основным для получения информации о состоянии и эффективности деятельности спортсменов на различных этапах спортивной подготовки. Он применяется для оценки эффективности средств и методов тренировки для определения динамики спортивной формы и прогнозирования спортивных достижений.

Задачи педагогического контроля – учет тренировочных и соревновательных нагрузок, определение различных сторон подготовленности спортсменов, выявление возможностей достигнуть запланированный спортивный результат; оценка поведения спортсмена на соревнованиях.

Основными методами педагогического контроля являются педагогические наблюдения, тестирование, контрольные тренировки, характеризующие различные стороны подготовленности спортсменов.

**Методы врачебного контроля** направлены на оценку состояния здоровья, степени физического развития, биологического возраста, уровня его функциональной подготовленности.

В последние года значительно повысилось значение организации врачебно-педагогического контроля, который рассматривается теперь в качестве одного из главных звеньев в системе управления подготовкой спортсмена.

Под контролем следует понимать не просто сбор интересующей информации, но также сопоставление ее с уже имеющимися данными (планами, контрольными показателями, нормами и т.п.) и последующий анализ, завершающийся принятием решения.

Методы контроля:

- анкетирование, опрос;
- педагогическое наблюдение;
- тестирование.

Важнейшим дополнением к педагогическому контролю может и должен служить самоконтроль спортсмена.

**Самоконтроль** – это система наблюдений спортсмена за своим здоровьем, переносимостью тренировочных и соревновательных нагрузок, подготовленностью физической, технической и психологической.

Самоконтроль дает информацию, дополняющую данные, полученные при обследовании.

Велико воспитательное значение самоконтроля, так и при его использовании совершенствуются личные качества: организованность, собранность, обязательность, дисциплинированность, исполнительность, развивается способность анализировать и сопоставлять факты, делать выводы, вырабатывается потребность соблюдать правила личной гигиены.

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

Данные педагогического, врачебного контроля, а также самоконтроля дают основание утвердиться в правильности построения тренировочного процесса или сделать вывод о необходимости внесения корректив при определенных показателях.

Так как тренировочные нагрузки велики и оказывают значительное влияние на функциональное состояние важнейших систем организма, тренер-преподаватель должен знать оптимальный уровень тренировочных нагрузок для каждого спортсмена, чтобы избежать отрицательного влияния утомления, возможного переутомления или перетренированности. Самоконтроль осуществляет спортсмен, взаимодействуя с тренером-преподавателем.

## **Требования к результатам прохождения программы**

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

### На этапе начальной подготовки:

- ✓ 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 первом, втором и третьем году;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

### На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- ✓ повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- ✓ приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- ✓ овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- ✓ выполнить план индивидуальной подготовки;
- ✓ закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- ✓ соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- ✓ показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;
- ✓ получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

- ✓ совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- ✓ соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- ✓ выполнить план индивидуальной подготовки;
- ✓ знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ✓ ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- ✓ принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- ✓ показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не реже одного раза в два года;
- ✓ достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;
- ✓ демонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, указанных, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, граждане вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность  
по виду спорта «бокс»

*Таблице 13*

| Физические качества и телосложение | Уровень влияния |
|------------------------------------|-----------------|
| Скоростные способности             | 3               |
| Мышечная сила                      | 3               |
| Вестибулярная устойчивость         | 2               |
| Выносливость                       | 3               |
| Гибкость                           | 1               |
| Координационные способности        | 2               |
| Телосложение                       | 1               |

Условные обозначения:

3 - значительное влияние; 2 - среднее влияние; 1 - незначительное влияние.

*Скоростные способности.*

Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время.



Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. Элементарные формы проявления быстроты создают предпосылки для успешной скоростной подготовки, а развитие же комплексных скоростных способностей составляет ее основное содержание.

#### *Мышечная сила.*

Мышечная сила – это максимальное усилие, развиваемое мышцей; мышечная выносливость – способность мышцы поддерживать развитие усилий в течение определенного периода времени.

Сила и выносливость взаимосвязаны, увеличение одной, как правило, приводит к определенному увеличению другой.

#### *Вестибулярная устойчивость.*

Вестибулярная устойчивость – это способность сохранять активную деятельность при раздражении вестибулярного аппарата. Вестибулярный аппарат обеспечивает восприятие и анализ информации о перемещении и положении тела в пространстве.

Наряду с двигательным и зрительным анализаторами он обеспечивает ориентировку в пространстве, влияет на уровень двигательной координации и качество равновесия.

Высокую вестибулярную устойчивость обеспечивают специальные упражнения на равновесие и упражнения, избирательно направленные на совершенствование функций вестибулярного аппарата. Одни из них позволяют укрепить вестибулярный аппарат, другие помогают противодействовать нарушениям равновесия в процессе и после вращательных движений.

*Выносливость* – это, способность организма выполнять работу заданной мощности в течение относительно длительного времени без снижения ее эффективности.

Основные показатели выносливости – мощность физической работы и ее продолжительность. Основные упражнения для воспитания выносливости – упражнения циклического характера – ходьба, бег, плавание, и ациклического характера – игры.

*Гибкость* – это способность выполнять движения с максимально возможной амплитудой. Гибкость зависит от следующих факторов:

- анатомических особенностей суставов;
- эластичности связочного аппарата, мышечных сухожилий и мышц;
- способности сочетать расслабление и сокращение (напряжение) мышц-антагонистов в суставах.

Таким образом, развитие гибкости связано с повышением эластичности мышц, мышечных суставов и связок, с совершенствованием координации работы мышц-антагонистов и, при многолетних занятиях, с изменением формы сочленяющихся костных поверхностей.

#### *Координационные способности.*

Ловкость – сложное комплексное двигательное качество, уровень развития которого определяется многими факторами. Наибольшее значение имеют высокоразвитое мышечное чувство и так называемая пластичность корковых нервных процессов. От степени проявления последних зависит срочность образования координационных связей и быстроты перехода от одних установок и реакций к другим. Основу ловкости составляют координационные способности.

Под двигательнo-кoординационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво, т.е. наиболее совершеннo, решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

*Телосложение.*

Измерение уровня телосложения проводится в соответствии с антропометрическими требованиями.

Характеристика антропометрических показателей юных спортсменов, ростовые данные, желательные показатели типа строения тела и соматотипа. Двигательные способности, лежащие в основе развития необходимых специальных физических качеств, их основные показатели.

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

Оценка результатов освоения программы представляет собой систему контроля, включающую дифференцированный и объективный мониторинг результатов учебно-тренировочного процесса, соревновательной деятельности и уровня подготовленности каждого отдельного обучающегося на основе промежуточной и итоговой аттестации.

Уровень и результат освоения программного материала спортивной подготовки представлен выполнением нормативных и квалификационных требований по этапам спортивной подготовки.

Промежуточная и итоговая аттестация проводится по графику, составляемому ежегодно и утверждаемому приказом директора учреждения.

**Промежуточные контрольно-переводные испытания** (аттестация) проводятся не реже одного раза в год, и включает в себя оценку уровня подготовленности обучающегося посредством сдачи контрольно-переводных нормативов (испытаний) по видам спортивной подготовки, а также результатов выступления обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

Итоги промежуточной аттестации учащихся отражаются в протоколе сдачи контрольно-переводных нормативов, который является одним из отчетных документов и хранится в Учреждении. Результаты, соответствующие требованиям, установленными примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки служат основанием для приказа о переводе, занимающегося на следующий год (этап) обучения. Перевод учащихся на следующий (этап) год обучения осуществляется на основании решения Совета. Перевод оформляется приказом директора.

Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным примерными дополнительными образовательными программами спортивной подготовки, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Вне зависимости от результатов прохождения любого этапа спортивной подготовки, граждане вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

*Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающихся по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.*

Освоение Программы завершается обязательной **итоговой аттестацией** по окончании последнего учебно-тренировочного года Программы обучающимися.

Форма итоговой аттестации:

1. Сдача контрольно-переводных нормативов по общей и специальной физической подготовке.

2. Спортивная квалификация обучающихся, которая определяется Единой Всероссийской спортивной классификацией по боксу.

Итоговая аттестация считается успешной в случае, если обучающийся продемонстрировал достаточный уровень освоения теоретического и практического материала по Программе – выполнил нормативы не менее, чем на 70 % упражнений комплекса контрольных упражнений по виду спорта.

#### **Порядок проведения итоговой аттестации**

а) К итоговой аттестации допускаются все обучающиеся учреждения, обучающиеся по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки.

б) Проведение итоговой аттестации обучающихся осуществляет тренер-преподаватель.

в) Результаты итоговой аттестации отражаются в протоколах сдачи контрольно-переводных нормативов, зачетов, тестирования.

#### **Формами проведения итоговой аттестации являются:**

- контрольно-переводные нормативы;
- зачеты;
- результаты выступления на официальных спортивных соревнованиях;
- выполнение спортивных разрядов.

По завершении сдачи итоговой аттестации обучающимся выдается свидетельство установленного учреждением образца, зачетная книжка спортсмена с указанием уровня развития физических качеств, спортивных результатов и рекомендаций по дальнейшему физическому совершенствованию.

*Изменение сроков проведения государственной итоговой аттестации обучающимся, участвующим в подготовке к официальным спортивным соревнованиям или находящимся на официальных спортивных соревнованиях.*

**Оценочный материал** представлен комплексами контрольных упражнений для оценки общей физической и специальной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, определенными федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Для организации и проведения контрольно-переводных испытаний составляются программы контрольно-переводных испытаний по каждому этапу обучения. Программа контрольно-переводных испытаний включает указание формы проведения, перечень контрольных вопросов по тестированию полноты теоретических знаний и контрольных упражнений по тестированию уровня общей и специальной физической подготовленности или требования к уровню спортивной подготовленности (присвоенный разряд), а также критерии оценки.

Для каждого занимающегося в ходе испытаний выявляется:

1. Уровень общей и специальной физической подготовки, т.к. это является показателем оздоровления и физического развития.

2. Уровень технической и тактической подготовки, как показатель сформированности умений, навыков.

Для контроля общей и специальной физической подготовки используют:

- комплекс тестов, направленных на выявление скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости;
- нормативы по техническому мастерству.

Система нормативов последовательно охватывает весь период спортивной подготовки.

Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа спортивной подготовки.

Контрольно-переводные испытания обучающихся оценивают результаты тренировочной деятельности за год.

Контрольно-переводные испытания обеспечивают оперативное управление тренировочной деятельностью занимающихся, её корректировку и проводится с целью определения:

- соответствия уровня и качества подготовки спортсмена Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта;

- выявления степени сформированности теоретических знаний, практических умений и навыков, занимающихся в области физической культуры и спорта, в том числе в избранном виде спорта.

Спортивные юношеские разряды присваиваются обучающимся приказом по учреждению; 2, 3 спортивные разряды – присваиваются Управлением по ФК и С Администрации города Челябинска; 1 разряд и «Кандидат в мастера спорта» присваиваются Министерством спорта Челябинской области; звание «Мастер спорта России» и выше, присваиваются Министерством спорта РФ по ходатайству учреждения.

### ***Комплексы контрольных упражнений для оценки общей физической, специальной физической, технической, подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, методические указания по организации тестирования***

*Бег на 30, 100 и 3000 м* выполняется на дорожке стадиона легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с.

*Подтягивание на перекладине.* Выполняют из положения вис хватом сверху, руки на ширине плеч. Темп выполнения произвольный. Подтягивание считается выполненным, если при сгибании рук подбородок находится выше перекладины (не засчитываются попытки при вспомогательных движениях ног и туловища).

*Поднос ног к перекладине* выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Поднять ноги к перекладине до касания и опустить их вниз. Положение вися фиксируется. Разрешается незначительное сгибание и разведение ног. Запрещается выполнение движений махом.

*Жим штанги лежа.* Лежа на спине на горизонтальной скамье, хватом сверху за гриф штанги, находящейся на специально оборудованных стойках, поднять штангу на прямые руки, затем согнуть руки до касания грудью грифа штанги, разгибая руки выполнить жим штанги от груди. После фиксации штанги на прямых руках повторить очередной жим штанги. Упражнение выполняется без остановки. Использование обратного хвата запрещено. Запрещается любое изменение в исходном положении: отрыв головы, плеч, ягодиц от скамьи и ступней ног от пола.

*Сгибание и разгибание рук в упоре лежа* выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45°, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. Засчитывается количество правильно выполненных сгибаний и разгибаний рук, фиксируемых счетом судьи. Сгибая руки, необходимо коснуться грудью пола (или контактной платформы высотой 5 см.), затем, разгибая руки, вернуться

в исходное положение и зафиксировав его на 1 сек., продолжить выполнение испытания.

Ошибки, при которых выполнение не засчитывается:

- нарушение прямой линии "плечи - туловище - ноги";
- отсутствие фиксации на 1 сек. исходного положения;
- разновременное разгибание рук.

*Прыжок в длину с места.* Упражнение проводится на нескользкой поверхности. Испытуемый встает у стартовой линии в исходное положение – стопы ног параллельно, и толчком двумя ногами со взмахом рук совершает прыжок вперед. Приземление происходит одновременно на обе ноги. Измерение осуществляется стальной рулеткой по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, засчитывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

*Толчок набивного мяча (медицинбола)* проводится с разворота или из статичного положения. Перед началом попытки мяч должен быть зафиксирован у шеи или подбородка. Во время толкания кисть руки не должна опускаться ниже этого положения, а мяч не должен отводиться за линию плеч (замах). При проведении тестирования следует уделить особое внимание соблюдению требований инструкции и созданию единых условий для выполнения упражнений для всех занимающихся. Тестирование проводят в соответствии с годовым тренировочным планом в установленные сроки. Результаты тестирования заносят в индивидуальную карту спортсмена, которая хранится в организации.

### **Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этап начальной подготовки представлены в**

**Таблице 14**

| №                                                                        | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|                                                                          |                                                                             |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет  |                                                                             |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1                                                                      | Бег на 30м                                                                  | сек               | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                                          |                                                                             |                   | 6,2                       | 6,4     | -                            | -       |
| 1.2                                                                      | Бег на 1000 м                                                               | мин, сек          | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                                          |                                                                             |                   | 6.10                      | 6.30    | 5.50                         | 6.20    |
| 1.3                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | кол-во раз        | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                                          |                                                                             |                   | 10                        | 5       | 13                           | 7       |
| 1.4                                                                      | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамья (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                                          |                                                                             |                   | +2                        | +3      | +3                           | +4      |
| 1.5                                                                      | Челночный бег 3x10м                                                         | сек               | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                                          |                                                                             |                   | 9,6                       | 9,9     | 9,0                          | 10,4    |
| 1.6                                                                      | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                                          |                                                                             |                   | 130                       | 120     | 150                          | 135     |
| 1.7                                                                      | Метание мяча весом 150гр                                                    | м                 | не менее                  |         | не менее                     |         |
|                                                                          |                                                                             |                   | 19                        | 13      | 24                           | 16      |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет |                                                                             |                   |                           |         |                              |         |
| 2.1                                                                      | Бег 60 м                                                                    | сек               | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                                          |                                                                             |                   | 10,9                      | 11,3    | 10,4                         | 10,9    |
| 2.2                                                                      | Бег на 1500м                                                                | мин, сек          | не более                  |         | не более                     |         |
|                                                                          |                                                                             |                   | 8.20                      | 8.55    | 8.05                         | 8.29    |
| 2.3                                                                      | Сгибание и разгибание                                                       | кол-во            | не менее                  |         | не менее                     |         |

|                                                |                                                                                                                 |            |          |      |          |     |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|------|----------|-----|
|                                                | рук в упоре лежа на полу                                                                                        | раз        | 13       | 7    | 18       | 9   |
| 2.4                                            | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                                     | кол-во раз | не менее |      | не менее |     |
|                                                |                                                                                                                 |            | 3        | -    | 4        | -   |
| 2.5                                            | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                                                           | кол-во раз | не менее |      | не менее |     |
|                                                |                                                                                                                 |            | -        | 9    | -        | 11  |
| 2.6                                            | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамья (от уровня скамьи)                                     | см         | не менее |      | не менее |     |
|                                                |                                                                                                                 |            | +3       | +4   | +5       | +6  |
| 2.7                                            | Челночный бег 3x10м                                                                                             | сек        | не более |      | не более |     |
|                                                |                                                                                                                 |            | 9,0      | 10,4 | 8,7      | 9,1 |
| 2.8                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                     | см         | не менее |      | не менее |     |
|                                                |                                                                                                                 |            | 150      | 135  | 160      | 145 |
| 2.9                                            | Метание мяча весом 150гр                                                                                        | м          | не менее |      | не менее |     |
|                                                |                                                                                                                 |            | 24       | 16   |          |     |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                                 |            |          |      |          |     |
| 3.1                                            | И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2кг снизу - вперед двумя руками | м          | не менее |      | не менее |     |
|                                                |                                                                                                                 |            | -        | -    | 7        | 6   |

**Нормативы по общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления (перевода) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс» представлены в *Таблице 15***

| №                                                                       | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив |         |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------|---------|
|                                                                         |                                                                             |                   | юноши    | девушки |
| 1.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет    |                                                                             |                   |          |         |
| 1.1                                                                     | Бег на 60м                                                                  | сек               | не более |         |
|                                                                         |                                                                             |                   | 10,4     | 10,9    |
| 1.2                                                                     | Бег на 1500 м                                                               | мин, сек          | не более |         |
|                                                                         |                                                                             |                   | 8.05     | 8.29    |
| 1.3                                                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | кол-во раз        | не менее |         |
|                                                                         |                                                                             |                   | 18       | 9       |
| 1.4                                                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | кол-во раз        | не менее |         |
|                                                                         |                                                                             |                   | 4        | -       |
| 1.5                                                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамья (от уровня скамьи) | см                | не менее |         |
|                                                                         |                                                                             |                   | +5       | +6      |
| 1.6                                                                     | Челночный бег 3x10м                                                         | сек               | 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 150гр                                                    | м                 | не менее |         |
|                                                                         |                                                                             |                   | 24       | 16      |
| 2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет |                                                                             |                   |          |         |
| 2.1                                                                     | Бег 60 м                                                                    | сек               | не более |         |
|                                                                         |                                                                             |                   | 9,2      | 10,4    |
| 2.2                                                                     | Бег на 2000м                                                                | мин, сек          | не более |         |
|                                                                         |                                                                             |                   | 9.40     | 11.40   |
| 2.3                                                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | кол-во раз        | не менее |         |
|                                                                         |                                                                             |                   | 24       | 10      |
| 2.4                                                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | кол-во раз        | не менее |         |
|                                                                         |                                                                             |                   | 8        | 2       |

|                                                                          |                                                                                      |                                                                                                                                        |          |       |
|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-------|
| 2.5                                                                      | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамья (от уровня скамьи)          | см                                                                                                                                     | не менее |       |
|                                                                          |                                                                                      |                                                                                                                                        | +6       | +8    |
| 2.6                                                                      | Челночный бег 3x10м                                                                  | сек                                                                                                                                    | 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)                            | кол-во раз                                                                                                                             | не менее |       |
|                                                                          |                                                                                      |                                                                                                                                        | 39       | 34    |
| 2.9                                                                      | Метание мяча весом 150гр                                                             | м                                                                                                                                      | не менее |       |
|                                                                          |                                                                                      |                                                                                                                                        | 34       | 21    |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет |                                                                                      |                                                                                                                                        |          |       |
| 3.1                                                                      | Бег на 100м                                                                          | сек                                                                                                                                    | не более |       |
|                                                                          |                                                                                      |                                                                                                                                        | 14,3     | 17,2  |
| 3.2                                                                      | Бег на 2000м                                                                         | мин, сек                                                                                                                               | не более |       |
|                                                                          |                                                                                      |                                                                                                                                        | -        | 11.20 |
| 3.3                                                                      | Бег на 3000м                                                                         | мин, сек                                                                                                                               | не более |       |
|                                                                          |                                                                                      |                                                                                                                                        | 14.30    | -     |
| 3.4                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                       | кол-во раз                                                                                                                             | не менее |       |
|                                                                          |                                                                                      |                                                                                                                                        | 31       | 11    |
| 3.5                                                                      | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                          | кол-во раз                                                                                                                             | не менее |       |
|                                                                          |                                                                                      |                                                                                                                                        | 11       | 2     |
| 3.6                                                                      | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамья (от уровня скамьи)          | см                                                                                                                                     | не менее |       |
|                                                                          |                                                                                      |                                                                                                                                        | +8       | +9    |
| 3.7                                                                      | Челночный бег 3x10м                                                                  | сек                                                                                                                                    | не более |       |
|                                                                          |                                                                                      |                                                                                                                                        | 7,6      | 8,7   |
| 3.8                                                                      | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                          | см                                                                                                                                     | не менее |       |
|                                                                          |                                                                                      |                                                                                                                                        | 210      | 170   |
| 3.9                                                                      | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                            | кол-во раз                                                                                                                             | не менее |       |
|                                                                          |                                                                                      |                                                                                                                                        | 40       | 36    |
| 3.10                                                                     | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                                        | мин, сек                                                                                                                               | не более |       |
|                                                                          |                                                                                      |                                                                                                                                        | -        | 18.00 |
| 3.11                                                                     | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                                        | мин, сек                                                                                                                               | не более |       |
|                                                                          |                                                                                      |                                                                                                                                        | 25.30    | -     |
| 3.12                                                                     | Метание спортивного снарядавесом 500гр                                               | м                                                                                                                                      | не менее |       |
|                                                                          |                                                                                      |                                                                                                                                        | -        | 16    |
| 3.13                                                                     | Метание спортивного снарядавесом 700гр                                               | м                                                                                                                                      | не менее |       |
|                                                                          |                                                                                      |                                                                                                                                        | 29       | -     |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки                           |                                                                                      |                                                                                                                                        |          |       |
| 4.1                                                                      | Челночный бег 10x10м свысокого старта                                                | сек                                                                                                                                    | не более |       |
|                                                                          |                                                                                      |                                                                                                                                        | 27,0     | 28,0  |
| 4.2                                                                      | И.п.-стоя на полу, держать телопрямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 сек | кол-во раз                                                                                                                             | не менее |       |
|                                                                          |                                                                                      |                                                                                                                                        | 26       | 23    |
| 4.3                                                                      | И.п.-стоя на полу, держать тело прямо. Произвести удары побоксерскому мешку за 3мин  | кол-во раз                                                                                                                             | не менее |       |
|                                                                          |                                                                                      |                                                                                                                                        | 244      | 240   |
| 5. Уровень спортивной квалификации                                       |                                                                                      |                                                                                                                                        |          |       |
| 5.1                                                                      | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                         | Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», |          |       |
| 5.2                                                                      | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)                      | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд»,                                                                                       |          |       |

|  |  |                                                            |
|--|--|------------------------------------------------------------|
|  |  | «второй спортивный разряд»,<br>«первый спортивный разряд», |
|--|--|------------------------------------------------------------|

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

*Таблица 16*

| №                                                                        | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив          |                     |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------|---------------------|
|                                                                          |                                                                             |                   | юноши/<br>мужчины | девушки/<br>женщины |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет |                                                                             |                   |                   |                     |
| 1.1                                                                      | Бег на 60 м                                                                 | сек               | не более          |                     |
|                                                                          |                                                                             |                   | 8,2               | 9,6                 |
| 1.2                                                                      | Бег на 2000 м                                                               | мин, сек          | не более          |                     |
|                                                                          |                                                                             |                   | 8.10              | 10.00               |
| 1.3                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | кол-во раз        | не менее          |                     |
|                                                                          |                                                                             |                   | 45                | 35                  |
| 1.4                                                                      | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | кол-во раз        | не менее          |                     |
|                                                                          |                                                                             |                   | 12                | 8                   |
| 1.5                                                                      | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамья (от уровня скамьи) | см                | не менее          |                     |
|                                                                          |                                                                             |                   | +11               | +15                 |
| 1.6                                                                      | Челночный бег 3x10м                                                         | сек               | не более          |                     |
|                                                                          |                                                                             |                   | 7,2               | 8,0                 |
| 1.7                                                                      | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее          |                     |
|                                                                          |                                                                             |                   | 215               | 180                 |
| 1.8                                                                      | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | кол-во раз        | не менее          |                     |
|                                                                          |                                                                             |                   | 49                | 43                  |
| 1.9                                                                      | Метание мяча весом 150 гр                                                   | м                 | не менее          |                     |
|                                                                          |                                                                             |                   | 40                | 27                  |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет |                                                                             |                   |                   |                     |
| 2.1                                                                      | Бег 100 м                                                                   | сек               | не более          |                     |
|                                                                          |                                                                             |                   | 13,4              | 16,0                |
| 2.2                                                                      | Бег на 2000м                                                                | мин, сек          | не более          |                     |
|                                                                          |                                                                             |                   | -                 | 9.50                |
| 2.3                                                                      | Бег на 3000м                                                                | мин, сек          | не более          |                     |
|                                                                          |                                                                             |                   | 12.40             | -                   |
| 2.4                                                                      | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | кол-во раз        | не менее          |                     |
|                                                                          |                                                                             |                   | 45                | 35                  |
| 2.5                                                                      | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | кол-во раз        | не менее          |                     |
|                                                                          |                                                                             |                   | 12                | 8                   |
| 2.6                                                                      | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамья (от уровня скамьи) | см                | не менее          |                     |
|                                                                          |                                                                             |                   | +13               | +16                 |
| 2.7                                                                      | Челночный бег 3x10м                                                         | сек               | не более          |                     |
|                                                                          |                                                                             |                   | 6,9               | 7,9                 |
| 2.8                                                                      | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее          |                     |
|                                                                          |                                                                             |                   | 230               | 185                 |
| 2.9                                                                      | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | кол-во раз        | не менее          |                     |
|                                                                          |                                                                             |                   | 50                | 44                  |
| 2.10                                                                     | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, сек          | не более          |                     |
|                                                                          |                                                                             |                   | -                 | 16.30               |
| 2.11                                                                     | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, сек          | не более          |                     |



|                                                                                |                                                                                      |            |          |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|-------|
|                                                                                |                                                                                      |            | 23.30    | -     |
| 2.12                                                                           | Метание спортивного снаряда весом 500гр                                              | м          | не менее |       |
|                                                                                |                                                                                      |            | -        | 20    |
| 2.13                                                                           | Метание спортивного снаряда весом 700гр                                              | м          | не менее |       |
|                                                                                |                                                                                      |            | 35       | -     |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше |                                                                                      |            |          |       |
| 3.1                                                                            | Бег на 100м                                                                          | сек        | не более |       |
|                                                                                |                                                                                      |            | 13,1     | 16,4  |
| 3.2                                                                            | Бег на 2000м                                                                         | мин, сек   | не более |       |
|                                                                                |                                                                                      |            | -        | 10.50 |
| 3.3                                                                            | Бег на 3000м                                                                         | мин, сек   | не более |       |
|                                                                                |                                                                                      |            | 12.00    | -     |
| 3.4                                                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                       | кол-во раз | не менее |       |
|                                                                                |                                                                                      |            | 45       | 35    |
| 3.5                                                                            | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                          | кол-во раз | не менее |       |
|                                                                                |                                                                                      |            | 15       | 8     |
| 3.6                                                                            | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)          | см         | не менее |       |
|                                                                                |                                                                                      |            | +13      | +16   |
| 3.7                                                                            | Челночный бег 3x10м                                                                  | сек        | не более |       |
|                                                                                |                                                                                      |            | 7,1      | 8,2   |
| 3.8                                                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                          | см         | не менее |       |
|                                                                                |                                                                                      |            | 240      | 195   |
| 3.9                                                                            | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                            | кол-во раз | не менее |       |
|                                                                                |                                                                                      |            | 37       | 35    |
| 3.10                                                                           | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                                        | мин, сек   | не более |       |
|                                                                                |                                                                                      |            | -        | 17.30 |
| 3.11                                                                           | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                                        | мин, сек   | не более |       |
|                                                                                |                                                                                      |            | 22.00    | -     |
| 3.12                                                                           | Метание спортивного снаряда весом 500гр                                              | м          | не менее |       |
|                                                                                |                                                                                      |            | -        | 21    |
| 3.13                                                                           | Метание спортивного снаряда весом 700гр                                              | м          | не менее |       |
|                                                                                |                                                                                      |            | 37       | -     |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки                                 |                                                                                      |            |          |       |
| 4.1                                                                            | Челночный бег 10x10м с высокого старта                                               | сек        | не более |       |
|                                                                                |                                                                                      |            | 25,0     | 25,5  |
| 4.2                                                                            | И. п.-упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в и. п.                            | кол-во раз | не менее |       |
|                                                                                |                                                                                      |            | 10       | 7     |
| 4.3                                                                            | И. п.-упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в и. п.                             | кол-во раз | не менее |       |
|                                                                                |                                                                                      |            | 10       | 7     |
| 4.4                                                                            | И.п.-стоя на полу, держать тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8сек | кол-во раз | не менее |       |
|                                                                                |                                                                                      |            | 26       | 24    |
| 4.5                                                                            | И.п.-стоя на полу, держать тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3мин | кол-во раз | не менее |       |
|                                                                                |                                                                                      |            | 303      | 297   |
| 5. Уровень спортивной квалификации                                             |                                                                                      |            |          |       |
| 5.1                                                                            | Спортивное разряд «Кандидат в мастера спорта»                                        |            |          |       |

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

Таблица 17

| №                                                                              | Упражнения                                                                  | Единица измерения | Норматив до года обучения |                     |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------|---------------------|
|                                                                                |                                                                             |                   | юноши/<br>мужчины         | девушки/<br>женщины |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет       |                                                                             |                   |                           |                     |
| 1.1                                                                            | Бег на 100 м                                                                | сек               | не более                  |                     |
|                                                                                |                                                                             |                   | 13,4                      | 15,4                |
| 1.2                                                                            | Бег на 2000 м                                                               | мин, сек          | не более                  |                     |
|                                                                                |                                                                             |                   | -                         | 9.50                |
| 1.3                                                                            | Бег на 3000 м                                                               | мин, сек          | не более                  |                     |
|                                                                                |                                                                             |                   | 12.40                     | -                   |
| 1.4                                                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | кол-во раз        | не менее                  |                     |
|                                                                                |                                                                             |                   | 45                        | 35                  |
| 1.5                                                                            | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | кол-во раз        | не менее                  |                     |
|                                                                                |                                                                             |                   | 12                        | 8                   |
| 1.6                                                                            | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамья (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |                     |
|                                                                                |                                                                             |                   | +11                       | +15                 |
| 1.7                                                                            | Челночный бег 3x10м                                                         | сек               | не более                  |                     |
|                                                                                |                                                                             |                   | 7,2                       | 8,0                 |
| 1.8                                                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                  |                     |
|                                                                                |                                                                             |                   | 215                       | 180                 |
| 1.9                                                                            | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | кол-во раз        | не менее                  |                     |
|                                                                                |                                                                             |                   | 49                        | 43                  |
| 1.10                                                                           | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, сек          | не более                  |                     |
|                                                                                |                                                                             |                   | -                         | 16.30               |
| 1.11                                                                           | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, сек          | не более                  |                     |
|                                                                                |                                                                             |                   | 23.30                     | -                   |
| 1.12                                                                           | Метание спортивного снаряда весом 500гр                                     | м                 | не менее                  |                     |
|                                                                                |                                                                             |                   | -                         | 20                  |
| 1.13                                                                           | Метание спортивного снаряда весом 700гр                                     | м                 | не менее                  |                     |
|                                                                                |                                                                             |                   | 35                        | -                   |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше |                                                                             |                   |                           |                     |
| 2.1                                                                            | Бег 100 м                                                                   | сек               | не более                  |                     |
|                                                                                |                                                                             |                   | 13,1                      | 15,4                |
| 2.2                                                                            | Бег на 2000м                                                                | мин, сек          | не более                  |                     |
|                                                                                |                                                                             |                   | -                         | 10.50               |
| 2.3                                                                            | Бег на 3000м                                                                | мин, сек          | не более                  |                     |
|                                                                                |                                                                             |                   | 12.00                     | -                   |
| 2.4                                                                            | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | кол-во раз        | не менее                  |                     |
|                                                                                |                                                                             |                   | 50                        | 40                  |
| 2.5                                                                            | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | кол-во раз        | не менее                  |                     |
|                                                                                |                                                                             |                   | 15                        | 10                  |
| 2.6                                                                            | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамья (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |                     |
|                                                                                |                                                                             |                   | +13                       | +16                 |
| 2.7                                                                            | Челночный бег 3x10м                                                         | сек               | не более                  |                     |
|                                                                                |                                                                             |                   | 7,1                       | 8,2                 |
| 2.8                                                                            | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                  |                     |
|                                                                                |                                                                             |                   | 240                       | 200                 |
| 2.9                                                                            | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | кол-во раз        | не менее                  |                     |
|                                                                                |                                                                             |                   | 37                        | 35                  |
| 2.10                                                                           | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, сек          | не более                  |                     |

|                                                |                                                                                      |            |          |       |
|------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|------------|----------|-------|
|                                                |                                                                                      |            | -        | 17.30 |
| 2.11                                           | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                                        | мин, сек   | не более |       |
|                                                |                                                                                      |            | 22.00    | -     |
| 2.12                                           | Метание спортивного снаряда весом 500гр                                              | м          | не менее |       |
|                                                |                                                                                      |            | -        | 21    |
| 2.13                                           | Метание спортивного снаряда весом 700гр                                              | м          | не менее |       |
|                                                |                                                                                      |            | 37       | -     |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                      |            |          |       |
| 3.1                                            | Челночный бег 10х10м с высокого старта                                               | сек        | не более |       |
|                                                |                                                                                      |            | 24,0     | 25,0  |
| 3.2                                            | И. п.-упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в и. п.                            | кол-во раз | не менее |       |
|                                                |                                                                                      |            | 10       | 7     |
| 3.3                                            | И. п.-упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в и. п.                             | кол-во раз | не менее |       |
|                                                |                                                                                      |            | 10       | 7     |
| 3.4                                            | И.п.-стоя на полу, держать тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8сек | кол-во раз | не менее |       |
|                                                |                                                                                      |            | 32       | 30    |
| 3.5                                            | И.п.-стоя на полу, держать тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3мин | кол-во раз | не менее |       |
|                                                |                                                                                      |            | 321      | 315   |
| 3.6                                            | Спортивное звание Мастер спорта России»                                              |            |          |       |

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

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

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

##### Этап начальной подготовки.

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

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

Юных спортсменов в соревнованиях нужно нацеливать на демонстрацию социально-ценностных качеств личности (мужества, инициативы, смелости, уважения к товарищам, стойкости в поединке с противником).

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

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

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

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

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

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

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

**Основные направления тренировки:** Этап углублённой спортивной 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 учебно-тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

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

## Примерные годовые планы-графики распределения тренировочной нагрузки

## Этапы начальной подготовки

## Группа этапа начальной подготовки первого года обучения

**(НП-1 – 4,5 часа)**

*Таблица 18*

| Виды подготовки и иные мероприятия |                                                   | Месяцы |    |     |    |    |    |     |      |    |    |    |     | Общее кол-во часов |
|------------------------------------|---------------------------------------------------|--------|----|-----|----|----|----|-----|------|----|----|----|-----|--------------------|
|                                    |                                                   | I      | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII | IX | X  | XI | XII |                    |
| 1                                  | Общая физическая подготовка                       | 10     | 10 | 10  | 5  | 10 | 5  | 5   | 5    | 10 | 10 | 10 | 10  | 100                |
| 2                                  | Специальная физическая подготовка                 | 1      | 2  | 2   | 5  | 2  | 5  | -   | -    | 1  | 3  | 3  | 1   | 25                 |
| 3                                  | Техническая подготовка                            | 5      | 5  | 6   | 5  | 6  | 6  | -   | -    | 5  | 5  | 5  | 5   | 53                 |
| 4                                  | Тактическая подготовка                            | 2      | 2  | 2   | 2  | 2  | 2  | -   | -    | 2  | 2  | 2  | 2   | 20                 |
| 5                                  | Теоретическая и психологическая подготовка        | -      | -  | -   | 1  | -  | -  | -   | -    | 1  | -  | -  | 1   | 3                  |
| 6                                  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1      | -  | -   | -  | -  | 1  | -   | -    | 1  | -  | -  | -   | 3                  |
| 7                                  | Самостоятельная подготовка                        | -      | -  | -   | -  | -  | -  | 15  | 15   | -  | -  | -  | -   | 30                 |
|                                    | Всего за месяц:                                   | 19     | 19 | 20  | 18 | 20 | 19 | 20  | 20   | 20 | 20 | 20 | 19  | 234                |
|                                    | Всего за год:                                     | 234    |    |     |    |    |    |     |      |    |    |    |     |                    |

### Группа этапа начальной подготовки первого года обучения (НП-1 – 6 часов)

Таблица 19

| Виды подготовки и иные мероприятия |                                                   | Месяцы |    |     |    |    |    |     |      |    |    |    |     | Общее кол-во часов |
|------------------------------------|---------------------------------------------------|--------|----|-----|----|----|----|-----|------|----|----|----|-----|--------------------|
|                                    |                                                   | I      | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII | IX | X  | XI | XII |                    |
| 1                                  | Общая физическая подготовка                       | 10     | 11 | 12  | 10 | 11 | 10 | 1   | 5    | 11 | 11 | 10 | 10  | 112                |
| 2                                  | Специальная физическая подготовка                 | 5      | 4  | 5   | 4  | 5  | 5  | -   | -    | 4  | 5  | 5  | 5   | 47                 |
| 3                                  | Техническая подготовка                            | 9      | 8  | 9   | 9  | 9  | 9  | 5   | 6    | 9  | 9  | 9  | 9   | 100                |
| 4                                  | Тактическая подготовка                            | 2      | 1  | 1   | 1  | 1  | 1  | -   | -    | -  | 1  | 2  | 2   | 12                 |
| 5                                  | Теоретическая и психологическая подготовка        | -      | -  | 1   | -  | -  | 1  | -   | -    | 1  | -  | -  | -   | 3                  |
| 6                                  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | -      | -  | -   | -  | 2  | -  | -   | -    | 1  | -  | -  | -   | 3                  |
| 7                                  | Самостоятельная подготовка                        | -      | -  | -   | -  | -  | -  | 20  | 15   | -  | -  | -  | -   | 35                 |
|                                    | Всего за месяц:                                   | 26     | 24 | 28  | 24 | 28 | 26 | 26  | 26   | 26 | 26 | 26 | 26  | 312                |
|                                    | Всего за год:                                     | 312    |    |     |    |    |    |     |      |    |    |    |     |                    |

**Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки  
для групп этапа начальной подготовки свыше года обучения (НП-2,3 – 6 часов)**

Таблица 20

| Виды подготовки и иные мероприятия |                                                   | Месяцы |    |     |    |    |    |     |      |    |    |    |     | Общее кол-во часов |
|------------------------------------|---------------------------------------------------|--------|----|-----|----|----|----|-----|------|----|----|----|-----|--------------------|
|                                    |                                                   | I      | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII | IX | X  | XI | XII |                    |
| 1                                  | Общая физическая подготовка                       | 10     | 11 | 10  | 10 | 10 | 10 | 4   | 5    | 10 | 11 | 10 | 11  | 112                |
| 2                                  | Специальная физическая подготовка                 | 5      | 3  | 7   | 3  | 6  | 5  | -   | -    | 4  | 4  | 5  | 5   | 47                 |
| 3                                  | Техническая подготовка                            | 9      | 9  | 9   | 9  | 9  | 9  | 5   | 5    | 9  | 9  | 9  | 9   | 100                |
| 4                                  | Тактическая подготовка                            | 1      | 1  | 2   | 1  | 1  | 2  | -   | -    | 1  | 2  | 1  | 1   | 13                 |
| 5                                  | Теоретическая и психологическая подготовка        | -      | 1  | -   | 1  | -  | -  | -   | -    | 1  | -  | 1  | -   | 4                  |
| 6                                  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) | 1      | -  | -   | -  | 1  | -  | -   | -    | 1  | -  | -  | -   | 3                  |
| 7                                  | Самостоятельная подготовка                        | -      | -  | -   | -  | -  | -  | 20  | 15   | -  | -  | -  | -   | 35                 |
|                                    | Всего за месяц:                                   | 26     | 24 | 28  | 24 | 27 | 26 | 29  | 25   | 26 | 26 | 26 | 25  | 312                |
|                                    | Всего за год:                                     | 312    |    |     |    |    |    |     |      |    |    |    |     |                    |

**Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки  
для групп учебно-тренировочного этапа до двух лет  
(этап спортивной специализации)**

### Учебно-тренировочная группа первого года обучения (УТ-1 – 10 часов)

Таблица 21

[illegible]

|    |                                                                   |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
|----|-------------------------------------------------------------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|-----|
|    | соревнованиях                                                     |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |
| 4  | Техническая подготовка                                            | 15  | 17 | 7  | 17 | 19 | 21 | 13 | 3  | 19 | 21 | 10 | 20 | 182 |
| 5  | Тактическая подготовка                                            | 5   | 5  | 5  | 7  | 5  | 5  | -  | -  | 5  | 5  | 5  | 5  | 52  |
| 6  | Теоретическая и психологическая подготовка                        | 1   | -  | 2  | 1  | 1  | 1  | -  | -  | 2  | -  | 1  | 1  | 10  |
| 7  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                 |     | -  | -  | -  | 2  | 4  | -  | -  |    |    | 2  | 4  | 12  |
| 8  | Инструкторская и судейская практика                               | -   | -  | 2  | -  | -  | -  | 1  | -  | -  | -  | 1  | 1  | 5   |
| 9  | Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия | -   | 1  | -  | 2  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | -  | 2  | 5   |
| 10 | Самостоятельная подготовка                                        | -   | -  | -  | -  | -  | -  | 20 | 25 | -  | -  | -  | -  | 45  |
|    | Всего за месяц:                                                   | 38  | 39 | 43 | 43 | 44 | 47 | 44 | 43 | 42 | 43 | 45 | 49 | 520 |
|    | Всего за год:                                                     | 520 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |     |

**Примерный годовой план-график распределения тренировочной нагрузки  
Учебно-тренировочная группа второго года обучения (УТ-2 – 14 часов)**

*Таблица 22*

| Виды подготовки и иные мероприятия |                                                                   | Месяцы |    |     |    |    |    |     |      |    |    |    |     | Общее кол-во часов |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------|----|-----|----|----|----|-----|------|----|----|----|-----|--------------------|
|                                    |                                                                   | I      | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII | IX | X  | XI | XII |                    |
| 1                                  | Общая физическая подготовка                                       | 10     | 10 | 11  | 10 | 11 | 10 | 20  | 22   | 10 | 10 | 11 | 10  | 145                |
| 2                                  | Специальная физическая подготовка                                 | 11     | 11 | 11  | 11 | 11 | 11 | 6   | -    | 11 | 11 | 11 | 11  | 116                |
| 3                                  | Участие в спортивных соревнованиях                                | 6      | -  | 10  | -  | -  | -  | -   | -    | -  | -  | -  | -   | 16                 |
| 4                                  | Техническая подготовка                                            | 8      | 26 | 24  | 26 | 26 | 36 | -   | 6    | 27 | 25 | 25 | 25  | 254                |
| 5                                  | Тактическая подготовка                                            | 5      | 4  | 5   | 10 | 7  | -  | -   | -    | 10 | 10 | 9  | 12  | 72                 |
| 6                                  | Теоретическая и психологическая подготовка                        | 1      | 2  | 1   | 1  | 1  | 1  | 2   | -    | 2  | 1  | 1  | 1   | 14                 |
| 7                                  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                 | 3      | -  | -   | -  | 4  | -  | -   | 1    | 2  | 1  | 3  | -   | 14                 |
| 8                                  | Инструкторская и судейская практика                               | -      | -  | 2   | -  | -  | 2  | -   | 1    | -  | -  | -  | 2   | 7                  |
| 9                                  | Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия | -      | 2  | -   | 2  | -  | 2  | 2   | 2    | -  | 2  | -  | 2   | 14                 |
| 10                                 | Самостоятельная подготовка                                        | 15     | -  | -   | -  | -  | -  | 30  | 31   | -  | -  | -  | -   | 76                 |
|                                    | Всего за месяц:                                                   | 59     | 55 | 64  | 60 | 60 | 62 | 60  | 63   | 62 | 60 | 60 | 63  | 728                |
|                                    | Всего за год:                                                     | 728    |    |     |    |    |    |     |      |    |    |    |     |                    |

**Примерные годовые планы-графики для учебно-тренировочного этапа (свыше трех лет) (этап спортивной специализации)  
Учебно-тренировочная группа третьего года обучения (УТ-3 – 16 часов)**



Таблица 23

| Виды подготовки и иные мероприятия |                                                                   | Месяцы |    |     |    |    |    |     |      |    |    |    |     | Общее кол-во часов |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------|----|-----|----|----|----|-----|------|----|----|----|-----|--------------------|
|                                    |                                                                   | I      | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII | IX | X  | XI | XII |                    |
| 1                                  | Общая физическая подготовка                                       | 10     | 10 | 10  | 10 | 10 | 10 | 12  | 12   | 10 | 10 | 10 | 10  | 124                |
| 2                                  | Специальная физическая подготовка                                 | 11     | 11 | 11  | 11 | 11 | 11 | 14  | 16   | 11 | 12 | 11 | 11  | 141                |
| 3                                  | Участие в спортивных соревнованиях                                | -      | 6  | -   | -  | 13 | -  | -   | -    | -  | -  | 6  | -   | 25                 |
| 4                                  | Техническая подготовка                                            | 23     | 24 | 23  | 24 | 23 | 23 | 20  | 20   | 23 | 24 | 23 | 24  | 274                |
| 5                                  | Тактическая подготовка                                            | 6      | 15 | 22  | 16 | 4  | 18 | -   | -    | 18 | 18 | 13 | 19  | 149                |
| 6                                  | Теоретическая и психологическая подготовка                        | 2      | 2  | -   | 2  | 2  | 2  | -   | -    | -  | 2  | 2  | 2   | 16                 |
| 7                                  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                 | 4      | -  | 2   | -  | 4  | -  | -   | -    | 4  | -  | 2  | -   | 16                 |
| 8                                  | Инструкторская и судейская практика                               | -      | 2  | -   | 4  | -  | 4  | -   | -    | -  | 4  | -  | 2   | 16                 |
| 9                                  | Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия | 2      | -  | 2   | 2  | 2  | 2  | -   | -    | 2  | -  | 2  | 2   | 16                 |
| 10                                 | Самостоятельная подготовка                                        | 10     | -  | -   | -  | -  | -  | 23  | 22   | -  | -  | -  | -   | 55                 |
| Всего за месяц:                    |                                                                   | 68     | 70 | 70  | 69 | 69 | 70 | 69  | 70   | 68 | 70 | 69 | 70  | 832                |
| Всего за год:                      |                                                                   | 832    |    |     |    |    |    |     |      |    |    |    |     |                    |

**Учебно-тренировочная группа четвертого и пятого года обучения  
(УТ-4, 5 18 часов)**

Таблица 24

| Виды подготовки и иные мероприятия |                                                                   | Месяцы |    |     |    |    |    |     |      |    |    |    |     | Общее кол-во часов |
|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|--------|----|-----|----|----|----|-----|------|----|----|----|-----|--------------------|
|                                    |                                                                   | I      | II | III | IV | V  | VI | VII | VIII | IX | X  | XI | XII |                    |
| 1                                  | Общая физическая подготовка                                       | 12     | 12 | 12  | 14 | 13 | 14 | -   | 2    | 12 | 14 | 12 | 14  | 131                |
| 2                                  | Специальная физическая подготовка                                 | 13     | 13 | 13  | 14 | 13 | 12 | 10  | 12   | 13 | 12 | 12 | 12  | 149                |
| 3                                  | Участие в спортивных соревнованиях                                | -      | -  | -   | 10 | -  | 8  | -   | -    | -  | -  | -  | 10  | 28                 |
| 4                                  | Техническая подготовка                                            | 26     | 26 | 27  | 26 | 27 | 26 | 15  | 20   | 27 | 26 | 26 | 27  | 299                |
| 5                                  | Тактическая подготовка                                            | 8      | 14 | 10  | 8  | 18 | 13 | 8   | 10   | 18 | 20 | 22 | 10  | 159                |
| 6                                  | Теоретическая и психологическая подготовка                        | -      | 2  | 2   | 2  | 2  | 2  | -   | -    | 2  | 2  | 2  | 2   | 18                 |
| 7                                  | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)                 | 4      | -  | 4   | -  | 4  | -  | 2   | -    | 4  | -  | -  | -   | 18                 |
| 8                                  | Инструкторская и судейская практика                               | -      | 2  | 2   | 2  | 2  | 2  | -   | 2    | -  | 2  | 2  | 2   | 18                 |
| 9                                  | Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия | 1      | 1  | 2   | 2  | 2  | 1  | 1   | -    | 2  | 2  | 2  | 2   | 18                 |
| 10                                 | Самостоятельная                                                   | 14     | 6  | 6   | -  | -  | -  | 40  | 32   | -  | -  | -  | -   | 98                 |

|  |                 |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|--|-----------------|-----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|
|  | подготовка      |     |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |
|  | Всего за месяц: | 78  | 76 | 78 | 78 | 81 | 78 | 76 | 78 | 78 | 78 | 78 | 79 |  |
|  | Всего за год:   | 936 |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |

## Учебно-тематический план

### Теоретическая часть

#### Теоретические основы физической культуры и спорта

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

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

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

*Бокс в системе Физического воспитания.*

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

*Краткие сведения о строении и функциях организма человека, влияние физических упражнений на организм занимающихся.*

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Опорно-двигательный аппарат и мышцы, их строение и взаимодействие. Основные сведения о кровообращении. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Лёгкие. Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения (кишечник, лёгкие, кожа). Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма.

Влияние занятий физическими упражнениями на организм человека. Совершенствование функций мышечной системы, аппарата дыхания и кровообращения, нервной системы под воздействием физических упражнений и занятий боксом.

Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развитие физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

*Гигиена, закаливание, режим и питание.*

Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений и спорта, её значение, основные задачи и требования. Гигиенические основы режима труда и отдыха, занятий спортом. Общий режим. Режим питания и питьевой режим во время

тренировки и соревнований. Значение белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов в питании спортсменов. Калорийность и усвоение пищи. Примерные суточные пищевые нормы занимающихся боксом. Гигиена сна. Уход за кожей, волосами и ногтями. Гигиена полости рта. Уход за ногами. Гигиенические значения водных процедур (умывание, обтирание, обливание, душ, баня, купание). Использование естественных факторов природы (солнце, воздух, вода), в целях закаливания организма. Требования к закаливанию организма. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилищ и мест занятий: воздух, температура, влажность, освещение и вентиляция в помещении. Временные ограничения и противопоказания к занятиям физическими упражнениями. Меры личной и общественной санитарно-гигиенической профилактики (предупреждение заболеваний). Вред курения, употребления спиртных напитков и наркотиков.

*Общая физическая подготовка боксёров.*

Направленность физической подготовки. Общая физическая подготовка как основа развития физических качеств, способностей, двигательных функций спортсмена и повышения спортивной работоспособности.

Характеристика рекомендуемых средств и упражнений для повышения уровня общей физической подготовленности и развития двигательных качеств боксёров различного возраста и спортивной квалификации.

Взаимосвязь общей физической подготовки с контрольными нормативами. Характеристика требований к развитию двигательных качеств: скорости, силы, специальной выносливости, ловкости и координации движений.

Учёт средств и методы оценки состояния и динамики развития общей физической подготовленности различных групп боксёров.

## **Национальный и региональный компонент.**

### *Физическая культура и спорт в России*

Физическая культура - составная часть общей культуры общества. Значение ФК для укрепления здоровья и развития физических качеств россиян, для подготовки их к трудовой деятельности и защите государства.

СШ как организатор физической культуры и спорта среди молодёжи. Оздоровительное и прикладное значение физической культуры и спорта (бокса).

Особенность развития видов спорта в Челябинской области, России. Международные связи спортивных организаций в России. Достижения Российских спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства по олимпийским видам спорта.

Спортивная гордость Челябинской области и города Челябинска. Челябинские спортивные традиции.

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

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

# Годовой учебно-тематический план по теоретической подготовке

Таблица 25

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Объем времени в год (мин) Сроки проведения<br>Группа | Объем времени в год (мин) Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    |                                                      |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                            |                                                                                                                    | НП-1(4,5-6ч)<br>180 мин                              | НП-2,3(6-8ч)<br>360 мин                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | 20/20<br>сентябрь                                    | 30<br>сентябрь                             | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | 20/20<br>сентябрь                                    | 30<br>сентябрь                             | 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 | 20/20<br>сентябрь                                    | 30<br>октябрь                              | 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                                                                                              | 20/20<br>декабрь                                     | 30<br>октябрь                              | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                                                                                                                                                                           |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                                                      | 20/20<br>декабрь                                     | 60<br>декабрь                              | 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                                      | 20/20<br>декабрь                                     | 60<br>февраль                              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                            | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                                                | 20/20<br>апрель                                      | 30<br>март                                 | 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                                                                                    | 20/20<br>апрель                                      | 30<br>март                                 | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                                                                               |
|                            | Оборудование и спортивный                                                                                          | 20/20                                                | 60                                         | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и                                                                                                                                                                                                                                                                                               |

|                                                           |                                                                                            |                                 |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | инвентарь по виду спорта                                                                   | апрель                          | апрель                          | спортивного инвентаря.                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                           | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения / свыше трех лет обучения:</b> |                                 |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                           |                                                                                            | УТ-1,2<br>(10-14ч)<br>600 (мин) | УТ-3,4<br>(16-18ч)<br>960 (мин) |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                         | 120/120<br>сентябрь             | /120<br>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                                                | /120<br>октябрь                 | 120/120<br>октябрь              | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                                                                                                                        |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся<br>Основы спортивного питания                              | 60/120<br>ноябрь                | 120/120<br>ноябрь               | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                                                                                                 |
|                                                           | Физиологические основы физической культуры                                                 | 60/120<br>декабрь               | 120/120<br>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                                | 60/120<br>январь                | 120/<br>январь                  | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                                                                                                                                     |
|                                                           | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта            | /120<br>февраль                 | 120/120<br>февраль              | Понятность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                                                                                                                                 |
|                                                           | Психологическая подготовка                                                                 | 120/<br>март                    | /120<br>март                    | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                                                                                                                             |
|                                                           | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                             | 60/120<br>апрель                | 120/120<br>апрель               | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                                                                                                                                     |
|                                                           | Правила вида спорта                                                                        | 60/120<br>май                   | 120/120<br>май                  | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                                                                                                                        |
|                                                           | Национальный и региональный компонент.                                                     | 60/120<br>июнь                  | 120/120<br>июнь                 | Особенность развития видов спорта в Челябинской области, России<br>Международные связи спортивных организаций в России. Достижения Российских спортсменов в борьбе за завоевание мирового первенства по олимпийским видам спорта. Спортивная гордость Челябинской области и города Челябинска. Челябинские спортивные традиции. |

## **ПРАКТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ**

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

#### **1) Направленность на максимально возможные достижения.**

Направленность на максимально возможные (высшие) достижения реализуется при использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима спортсменов, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления.

#### **2) Программно-целевой подход к организации спортивной подготовки.**

Данный принцип выражается в прогнозировании спортивного результата и его составляющих, моделировании основных сторон соревновательной деятельности, уровня подготовленности (физической, технической, тактической, психической, теоретической), структуры тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах, составлении конкретных программ спортивной подготовки на различных этапах и их реализации, внесении коррекций, обеспечивающих достижение конечной целевой установки - побед на определенных спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов.

#### **3) Индивидуализация спортивной подготовки.**

Процесс спортивной подготовки должен строиться с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния, спортивного мастерства.

#### **4) Единство общей и специальной спортивной подготовки.**

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

#### **5) Непрерывность и цикличность процесса подготовки.**

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

#### **6) Возрастание нагрузок.**

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

#### **7) Взаимосвязанность спортивной подготовки и соревновательной деятельности.**

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

### **Общая физическая подготовка**

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

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

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

### ***Строевые упражнения***

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

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

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

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

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

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

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

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

- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) – вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

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

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

туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении-подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

### ***Упражнения в равновесии***

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

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

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

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

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

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

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

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях



удлиненных раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксёров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

С этой целью применяются следующие упражнения: многораундовая работа с партнёром в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов в работе; чередование спринтерских рывков и ускорений с ведением боя с «тенью»; нанесение ударов с задержками дыхания; нанесение серий ударов при погружении в воду на фоне утомления (после кросса); ведение условного боя в высоком темпе, быстро передвигаясь по рингу и стараясь загнать противника в угол, или прижать его к канатам; ведение многораундового (до 10 раундов) вольного боя с частой сменой партнёров в условиях сокращённых интервалов отдыха и без перерывов.

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

#### ***Упражнения для развития ловкости***

Развитие ловкости у боксёров может идти как при работе на специальных снарядах, так и при работе в паре с партнёром.

Упражнения на снарядах: нанесение серий ударов по пунктболу; нанесение серий ударов по пневматической груше в различных направлениях; нанесение ударов по груше на растяжках (горизонтальных); нанесение ударов по движущемуся мешку; одновременная работа на двух-трех надувных или насыпных грушах; поочередное нанесение ударов по грушам на растяжках (вертикальных) двумя партнерами, стоящими к ней под углом 90°; нанесение ударов по пневматической груше, установленной на глубоком штыре (пружинной основе).

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

#### ***Упражнение для развития гибкости***

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонах, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

#### ***Упражнения для развития равновесия***

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

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по двум направлениям:

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

2) Снижение отрицательных влияний на процесс сохранения равновесия со стороны вестибулярной системы, путем повышения ее адаптации к специфическим боксерским движениям. Для этого в процессе разминки применяются следующие упражнения: продвижение вперед (5-6 см) после выполнения различных вращений, поворот, наклоны головой и туловищем; продвижение вперед с одновременным выполнением вращений, поворотов, наклонов головой и туловищем с последующим прохождением отрезков (5-6 см), исключив зрительную ориентацию. Многократное выполнение отклонов, уклонов, «нырков», сайдстепов, выполняемых в основной части тренировочных занятий, также способствуют повышению адаптации вестибулярного анализатора, что важно при подготовке соревнований, т.е. одновременно совершенствуется техника защитных движений.

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

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

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

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

### **Специальная. Техничко-тактическая подготовка** (Тренировочный этап)

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи: повышение уровня общей физической подготовленности; развитие физических качеств; изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса. Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы.

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

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

3. Передвижения. Перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

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

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

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

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

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

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

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

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

Двойные прямые удары и защита от них:

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

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

Двойные прямые удары и защиты от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча; прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки; прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Трёх и четырёх-ударные комбинации прямыми ударами и защиты от них. Одиночные удары снизу и защиты от них:

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

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

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

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трёх и четырёх-ударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

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

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях. Боксёры учебно-тренировочных групп совершенствуют следующие удары и их сочетания. Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности:

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

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

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

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

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

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

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

- повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой;

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

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

### ***Защиты***

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

Эффективность защитных действий зависит от:

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

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

При совершенствовании защитных действий необходимо сохранить общие принципы движения:

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

2. Активная работа туловища, направленная на уклон от ударов соперника.

3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов.

- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклоном назад, назад-вправо, назад-влево; нырком вниз, вниз-влево;

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

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

- сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам - уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево - боковой удар левой в голову и переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз-вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз-влево и т. д.

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

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

- атака боковыми ударами левой и правой в голову;

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая

плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию.

Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффектным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

### **Специальная. Техничко-тактическая подготовка**

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Задачи обучения и тренировки:

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

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

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

Совершенствование ранее изучаемых технико-тактических действий на дальней дистанции:

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

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

- одиночные, двойные и серии прямых ударов, защиты от них и контрудары;
- одиночные, двойные и серии ударов снизу, защиты от них и контрудары;
- удары левой снизу в голову и туловище на месте одиночным и двойным шагом, удар снизу в голову и туловище с переносом веса тела на правую ногу и с переносом веса тела на левую ногу;

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

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

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

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

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

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

Сочетание боковых ударов и ударов снизу и защит от них.

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

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

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

### ***Совершенствование технико-тактических действий на ближней дистанции***

- активно-защитная, наступательная и защитная позиция;

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

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

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

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

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

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

- короткие прямые удары левой и правой в голову;

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

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

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

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

- введение рук внутрь позиции противника;

- выход из ближнего боя (5 способов);

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

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

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

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

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

### ***Различные виды спорта и подвижные игры.***

Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на:

- развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки;

- на формирование навыков в коллективных действиях;

- воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости, поддержание умственной и физической работоспособности, снятие эмоционального напряжения;

- умение точно и своевременно выполнять задания, связанные с правилами избранного вида спорта и подвижных игр;

- умение развивать физические качества по избранному виду спорта средствами других видов спорта и подвижных игр;
- умение соблюдать требования техники безопасности при самостоятельном выполнении упражнений;
- приобретение навыков сохранения собственной физической формы.



### План – график тренировочных занятий (I раздел)

Таблица 26

| №   | Учебный материал                                                                                          | № тренировочных занятий |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
|     |                                                                                                           | 1                       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| I   | Строевые и ОРУ                                                                                            | +                       | + | + | + | + | + | + | + | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| II  | Специальные и специально-вспомогательные упражнения                                                       |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 1   | Подводящие упражнения для разучивания прямых ударов в голову                                              | +                       | + | + | + | + | + | + | + | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 2   | Одиночные шаги вперед-назад                                                                               | +                       | + | + | + | + | + | + | + | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 3   | Слитные шаги вперед-назад                                                                                 | +                       | + | + | + | + | + | + | + | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 4   | Слитные шаги вправо, влево, по кругу                                                                      |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 5   | Изучение боковой стойки                                                                                   | +                       | + |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 6   | Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову в паре                                            |                         | + | + | + | + | + | + | + |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 7   | Защита подставкой правой ладони                                                                           |                         |   | + | + | + | + | + | + | + | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 8   | Защита подставкой левого плеча                                                                            |                         |   | + | + |   |   |   |   |   |    | +  |    | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 9   | Защита шагом назад                                                                                        |                         |   |   |   | + | + |   |   |   | +  |    |    | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 10  | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него |                         |   |   |   |   |   | + | + |   |    | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 11  | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него |                         |   |   |   |   |   |   | + | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 12  | Упражнения для разучивания двух прямых ударов левой-левой в голову в парах                                |                         |   |   |   | + | + | + | + |   |    |    |    |    |    | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 13  | Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток                                     |                         |   |   |   |   |   | + | + | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 14  | Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах                                          |                         |   |   |   |   |   |   | + | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 15  | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову                 |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| 16  | Упражнения на снарядах                                                                                    |                         |   |   | + | + | + | + | + | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| III | Контрольные упражнения                                                                                    |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
| IV  | Подвижные и спортивные игры                                                                               | +                       | + | + | + | + | + | + | + | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |
|     | № тренировочных занятий                                                                                   | 1                       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| I   | Строевые и ОРУ                                                                                            |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  |
| II  | Специальные и специально-вспомогательные упражнения                                                       |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |

[illegible]

# План – график тренировочных занятий (II раздел)

Таблица 27

| №                       | Учебный материал                                                                                                    | № тренировочных занятий |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|--|--|
|                         |                                                                                                                     | 1                       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |  |  |
| I                       | Строевые и ОРУ                                                                                                      | +                       | + | + | + | + | + | + | + | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| II                      | Специальные и специально-вспомогательные упражнения                                                                 |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| Новый материал          |                                                                                                                     |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 1                       | Упражнения для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой                                      | +                       | + | + |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 2                       | Упражнения для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой.               |                         |   |   | + | + |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 3                       | Подводящие упражнения и упражнения для разучивания уклонов                                                          | +                       | + | + | + | + | + | + | + | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 4                       | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов                                   |                         |   |   |   |   |   |   |   | + | +  | +  | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 5                       | Упражнения для совершенствования уклонов                                                                            | +                       | + |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 6                       | Подводящие упражнения и упражнения для разучивания прямого удара левой в туловище                                   | +                       | + | + | + |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 7                       | Упражнения для разучивания прямого удара левой в туловище                                                           |                         |   |   |   | + | + |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 8                       | Упражнения для разучивания двух прямых ударов левой в голову и туловище                                             |                         |   |   |   |   |   |   |   |   | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 9                       | Защита шагом назад                                                                                                  |                         |   |   |   | + | + |   |   |   | +  |    |    |    | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 10                      | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двух прямых ударов левой в голову и туловище            |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 11                      | Упражнения для разучивания двух прямых ударов: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову                |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| 12                      | Упражнения для разучивания серии прямых ударов: прямые удары левой в голову и туловище, прямой удар правой в голову |                         |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    | +  | +  | +  | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |  |  |
| № тренировочных занятий |                                                                                                                     | 1                       | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |  |  |

[illegible]

### План – график тренировочных занятий (III раздел)

Таблица 28

[illegible]

[illegible]

|                         |                                                                                                                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---|---|---|---|---|---|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|---|
| 1                       | Упражнения для совершенствования бокового удара левой в голову и защита от него                                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    | +  |    | +  | +  |    | +  |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| 2                       | Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    | +  | +  |    | +  | +  |    | +  |    |    |    |    |    |    |    |   |
| III                     | Подвижные и спортивные игры                                                                                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    | +  |    |    | +  |    |    | +  |    |    |    |    |    |    |    |   |
| № тренировочных занятий |                                                                                                                          | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |   |
| I                       | Строевые и ОРУ                                                                                                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | +  | +  | +  | +  | +  | +  | +  | + |
| II                      | Специальные и специально-вспомогательные упражнения                                                                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| Новый материал          |                                                                                                                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| 1                       | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову                               |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | +  | +  |    |    |    |    |    |   |
| 2                       | Упражнения для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову                                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | +  | +  |    |    |    |    |   |
| 3                       | Тактические варианты применения двойного удара: боковой левой и правой в голову                                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | +  | +  |    |    |    |   |
| 4                       | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | +  | +  |    |    |   |
| Материал для повторения |                                                                                                                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |   |
| 1                       | Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой боковой левой в голову                                           |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | +  | +  |    |   |
| 2                       | Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой левой, правой боковой, левой в голову                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | +  |   |
| 3                       | Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову                      |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | +  | +  |    |   |
| 4                       | Упражнения для совершенствования бокового удара правой в голову                                                          |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | +  |   |
| III                     | Условные бои                                                                                                             |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | +  |    | +  |    |    |    |   |
| IV                      | Тренировочные бои                                                                                                        |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | +  |    |   |
| V                       | Вольные бои                                                                                                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | +  |    |    |    |   |
| VI                      | Подвижные и спортивные игры                                                                                              |   |   |   |   |   |   |   |   |   |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    |    | +  | +  |    |    |    |    |   |

### План – график тренировочных занятий (IV раздел)

Таблица 29

[illegible]



[illegible]

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

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

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

Возраст и весовые категории в спортивных соревнованиях боксеров представлены в таблице:

*Таблица 30*

| Терминология,<br>употребляемая при<br>обозначении весовых<br>категорий | Юноши<br>13-14 лет | Девушки<br>13-14 лет | Юноши и<br>девушки<br>15-16 лет | Женщины<br>19-40 лет и<br>юниорки<br>17-18 лет,<br>19-22 года | Мужчины<br>19-40 лет<br>и юниоры<br>17-18 лет,<br>19-22 года |
|------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                                                        | до кг              | до кг                | до кг                           | до кг                                                         | до кг                                                        |
| Первая супернаилегчайшая                                               |                    | 34-36                |                                 |                                                               |                                                              |
| Вторая супернаилегчайшая                                               |                    | 38                   |                                 |                                                               |                                                              |
| Первая суперлегчайшая                                                  | 37-40              | 40                   | —                               | —                                                             | —                                                            |
| Вторая суперлегчайшая                                                  | 42                 | 42                   | —                               | —                                                             | —                                                            |
| Третья суперлегчайшая                                                  | 44                 | 44                   | —                               | —                                                             | —                                                            |
| Суперлегчайшая                                                         | 46                 | 46                   | 44 - 46                         | —                                                             | —                                                            |
| Первая наилегчайшая                                                    | 48                 | 48                   | 48                              | 45 - 48                                                       | 46 - 48                                                      |
| Наилегчайшая                                                           | 50                 | 51                   | 50                              | 50                                                            | 51                                                           |
| Первая легчайшая                                                       | 52                 | —                    | 52                              | 52                                                            | 54                                                           |
| Легчайшая                                                              | 54                 | 54                   | 54                              | 54                                                            | 57                                                           |
| Полулегкая                                                             | 57                 | 57                   | 57                              | 57                                                            | 60                                                           |
| Легкая                                                                 | 60                 | 60                   | 60                              | 60                                                            | 63,5                                                         |
| Первая полусредняя                                                     | 63                 | 64                   | 63                              | 63                                                            | 67                                                           |
| Вторая полусредняя                                                     | 66                 |                      | 66                              | 66                                                            | 71                                                           |
| Первая средняя                                                         | 70                 | 70                   | 70                              | 70                                                            | 75                                                           |
| Средняя                                                                | 75                 | —                    | 75                              | 75                                                            | 80                                                           |
| Полутяжелая                                                            | 80                 | —                    | 80                              | 81                                                            | 86                                                           |
| Тяжелая                                                                | 90                 | —                    | 80+                             | 81+                                                           | 92                                                           |
| Супертяжелая                                                           |                    | —                    | —                               | —                                                             | 92+                                                          |

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

*Таблица 31*

| Терминология, употребляемая при<br>обозначении весовых категорий | Мальчики<br>и девочки<br>13-14 лет | Юноши<br>и девушки<br>15-16 лет | Женщины<br>19-40 лет<br>и юниорки<br>17-18 лет,<br>19-22 года | Мужчины<br>19-40 лет<br>и юниоры<br>17-18 лет,<br>19-22 года |
|------------------------------------------------------------------|------------------------------------|---------------------------------|---------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
|                                                                  | до кг                              | до кг                           | до кг                                                         | до кг                                                        |
| Первая супернаилегчайшая                                         | 38,5                               | —                               | —                                                             | —                                                            |
| Вторая супернаилегчайшая                                         | 40                                 | —                               | —                                                             | —                                                            |
| Первая суперлегчайшая                                            | 41,5                               | —                               | —                                                             | —                                                            |
| Вторая суперлегчайшая                                            | 43                                 | —                               | —                                                             | —                                                            |

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

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

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

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

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

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

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

В качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры и инструктаж по охране труда.

Во время занятий тренер-преподаватель несет ответственность за безопасность обучающихся в спортивных залах, порядок в группе, жизнь и здоровье занимающихся.

Допуск к занятиям в спортивных залах осуществляется только через вахту спорткомплекса по установленному порядку. На первом занятии обучающиеся СШОР «Буревестник» проходят инструктаж по правилам безопасности при проведении занятий.

## **1. Техника безопасности при занятиях боксом**

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

1.1. К занятиям боксом допускаются дети, учащиеся с 9-18 лет, прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

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

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

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

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

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

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

1.7. В процессе занятий обучающиеся должны соблюдать порядок проведения учебно-тренировочных занятий и правила личной гигиены.

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

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

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

2.2. Проверить готовность учебно-тренировочного места к занятиям.

2.3. Произвести построение и переключку учебных групп перед занятиями с последующей регистрацией в журнале.

2.4. Провести разминку.

2.5. Провести инструктаж по мерам безопасности.

2.6. Надеть необходимые средства защиты.

2.7. Не допускать увеличения числа занимающихся в каждой группе сверх установленной нормы на одного тренера.

2.8. Тренер является в спортивный зал к началу занятий. При отсутствии тренера группа к занятиям не допускается.

2.9. Тренер обеспечивает организованный выход учебной группы из раздевалок.

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

3.1. Тренироваться в спортивном зале разрешаются только в присутствии тренера-преподавателя.

3.2. Во избежание столкновений с занимающимися соблюдать безопасную дистанцию.

3.3. Не выполнять упражнения на неровном, скользком покрытии, не приземляться при падении на руки.

3.4. Перед выполнением упражнений посмотреть, нет ли посторонних людей в секторе действий.

3.5. К мешкам, грушам, лапам, снарядам, тренажерам без разрешения тренера преподавателя не подходить.

3.6. Не покидать место занятий без разрешения тренера-преподавателя.

3.7. Внимательно слушать и выполнять все команды и сигналы тренера-преподавателя.

3.8. В процессе занятий учащиеся должны соблюдать порядок проведения учебных занятий.

#### **4. Общие требования к обеспечению и соблюдению безопасности при проведении занятий.**

4.1. При проведении занятий по боксу соблюдать правила поведения, расписание учебно-тренировочных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

4.2. Учебно-тренировочные группы занимаются под руководством тренера-преподавателя в отведенной части спортивного зала.

4.3. При проведении занятий по боксу строго соблюдать учебный план тренировок. Все изменения в тренировочном процессе заносить в журнал.

4.4. Тренер-преподаватель должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися в зале.

4.4. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер должен их устранить, а в случае невозможности это сделать - отменить занятие.

4.5. При проведении занятий по боксу должна быть подготовлена медицинская аптечка с набором необходимых медикаментов и перевязочных средств для оказания первой помощи при травмах.

4.6. При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить преподавателю, который должен оказать первую помощь пострадавшему и сообщить об этом администрации учреждения.

4.7. По окончании занятий убрать в отведенное место для хранения спортивный инвентарь.

4.8. Снять спортивную форму. Принять душ или тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

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

5.1. При резком ухудшении состоянии здоровья или травмировании учащегося тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию ему первой доврачебной помощи.

5.2. Одновременно нужно вызвать медицинского работника и скорую помощь.

5.3. При обнаружении признаков пожара преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все учащиеся проверяются в месте сбора по имеющимся у преподавателя поименным спискам.

5.4. При обнаружении пожара действия работников образовательного учреждения должны соответствовать требованиям инструкции по пожарной безопасности, действующей в учреждении.

5.5. Поведение и действие всех лиц в условиях чрезвычайной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными.

5.6. Руководство действиями в чрезвычайной ситуации осуществляет руководитель образовательного учреждения или назначенный им представитель администрации.

5.7. Подавать докладную записку администрации учреждения о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

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

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры) наличие:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020г. № 1144н;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения обеспечения спортивной экипировкой (Таблица 33);
- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 34);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

*Таблица 32*

| №  | 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 150кг)                       | штук              | 1                  |
| 4  | Гантели переменной массы (до 20кг)                | комплект          | 4                  |
| 5  | Гири (16кг, 24кг, 32кг)                           | комплект          | 2                  |
| 6  | Гонг боксерский                                   | 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 (1х2м)                          | штук              | 6                  |
| 12 | Канат спортивный                                  | штук              | 2                  |
| 13 | Лапы боксерские                                   | пар               | 3                  |
| 14 | Лестница координационная(0,5х6м)                  | штук              | 2                  |
| 15 | Мат гимнастический                                | штук              | 4                  |
| 16 | Мат-протектор настенный (2х1)                     | штук              | 24                 |
| 17 | Мешок боксерский (120см)                          | штук              | 3                  |
| 18 | Мешок боксерский(140см)                           | штук              | 3                  |
| 19 | Мешок боксерский(160см)                           | штук              | 3                  |
| 20 | Мешок боксерский электронный                      | штук              | 3                  |

|    |                                                          |          |    |
|----|----------------------------------------------------------|----------|----|
| 21 | Мяч баскетбольный                                        | штук     | 2  |
| 22 | Мяч набивной (медицинбол) от 1 до 5кг                    | комплект | 3  |
| 23 | Мяч теннисный                                            | штук     | 15 |
| 24 | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)   | штук     | 1  |
| 25 | Палка железная прорезиненная «бодибар» (от1 до 6кг)      | штук     | 10 |
| 26 | Переключатель навесная универсальная                     | штук     | 2  |
| 27 | Платформа груши пневматической                           | штук     | 3  |
| 28 | Подвесная система для боксерской груши насыпная/набивная | 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 «додинг» (25х1х1м)             | штук     | 20 |
| 43 | Тумба для запрыгивания разновысокая                      | штук     | 1  |
| 44 | Урна плевательница                                       | комплект | 2  |
| 45 | Часы информационные                                      | штук     | 1  |
| 46 | Штанга тренировочная наборная (до 100кг)                 | комплект | 1  |

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 33

| № | Наименование спортивной экипировки для спортивной дисциплины бокс | Единица измерения | Количество изделий |
|---|-------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| 1 | Перчатки боксерские снарядные                                     | пар               | 30                 |
| 2 | Перчатки боксерские соревновательные                              | пар               | 12                 |
| 3 | Перчатки боксерские соревновательные                              | пар               | 12                 |
| 4 | Перчатки боксерские тренировочные                                 | пар               | 15                 |
| 5 | Перчатки боксерские тренировочные                                 | пар               | 15                 |
| 6 | Шлем боксерский                                                   | штук              | 30                 |
|   |                                                                   |                   |                    |

### Кадровые условия реализации программы

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020г. № 952 (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021г. № 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 15.08.2011г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011г. № 22054).

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

### **Требование к образованию, обучению и медицинскому соответствию тренера-преподавателя.**

#### *Образование тренера-преподавателя:*

Среднее профессиональное образование – программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или;

Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование – программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта, либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

#### *Обучение тренера-преподавателя:*

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий – дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет.

#### *Медицинский контроль тренера-преподавателя:*

Прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований).

Прохождение инструктажа по охране труда.

Отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации.



| Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование |                                         |                      |                      |                              |                               |                                                            |                                |                                                         |                                |                                           |                                |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|----------------------|----------------------|------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------|--------------------------------|
| №<br>п/п                                                         | Наименование                            | Единица<br>измерения | Расчетная<br>единица | Этапы спортивной подготовки  |                               |                                                            |                                |                                                         |                                |                                           |                                |
|                                                                  |                                         |                      |                      | Этап начальной<br>подготовки |                               | Тренировочный<br>этап(этап<br>спортивной<br>специализации) |                                | Этап<br>совершенствовани<br>я спортивного<br>мастерства |                                | Этап высшего<br>спортивного<br>мастерства |                                |
|                                                                  |                                         |                      |                      | количество                   | срок<br>эксплуатации<br>(лет) | количество                                                 | срок<br>эксплуатаци<br>и (лет) | количество                                              | срок<br>эксплуатаци<br>и (лет) | количество                                | срок<br>эксплуатаци<br>и (лет) |
| 1.                                                               | Бинт эластичный                         | пар                  | на<br>обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                          | 0,5                            | 2                                                       | 0,5                            | 2                                         | 0,5                            |
| 2.                                                               | Обувь для бокса(боксерки)               | штук                 | на<br>обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                          | 1                              | 1                                                       | 1                              | 2                                         | 0,5                            |
| 3.                                                               | Костюм спортивный тренировочный         | штук                 | на<br>обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                          | 1                              | 1                                                       | 1                              | 1                                         | 1                              |
| 4.                                                               | Костюм спортивный ветрозащитный         | пар                  | на<br>обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                          | 1                              | 1                                                       | 1                              | 1                                         | 1                              |
| 5.                                                               | Костюм спортивный парадный              | пар                  | на<br>обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                          | 1                              | 1                                                       | 1                              | 1                                         | 1                              |
| 6.                                                               | Майка боксерская                        | штук                 | на<br>обучающегося   | -                            | -                             | 2                                                          | 1                              | 2                                                       | 0,5                            | 2                                         | 0,5                            |
| 7.                                                               | Носки утепленные                        | пар                  | на<br>обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                          | 1                              | 1                                                       | 1                              | 1                                         | 1                              |
| 8.                                                               | Обувь спортивная                        | пар                  | на<br>обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                          | 1                              | 1                                                       | 1                              | 2                                         | 0,5                            |
| 9.                                                               | Перчатки боксерские снарядные           | штук                 | на<br>обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                          | 1                              | 1                                                       | 0,5                            | 2                                         | 0,5                            |
| 10.                                                              | Перчатки боксерские<br>соревновательные | штук                 | на<br>обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                          | 1                              | 1                                                       | 0,5                            | 1                                         | 0,5                            |
| 11.                                                              | Перчатки боксерские тренировочные       | комплект             | на<br>обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                          | 1                              | 1                                                       | 0,5                            | 1                                         | 0,5                            |
| 12.                                                              | Протектор зубной (капа)                 | комплект             | на<br>обучающегося   | 1                            | 1                             | 1                                                          | 1                              | 2                                                       | 1                              | 2                                         | 1                              |
| 13.                                                              | Протектор нагрудный (женский)           | комплект             | на<br>обучающегося   | 1                            | 1                             | 1                                                          | 1                              | 2                                                       | 1                              | 2                                         | 1                              |
| 14.                                                              | Протектор паховый                       | штук                 | на<br>обучающегося   | 1                            | 1                             | 1                                                          | 1                              | 2                                                       | 1                              | 2                                         | 1                              |
| 15.                                                              | Трусы боксерские                        | штук                 | на<br>обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                          | 1                              | 1                                                       | 0,5                            | 1                                         | 0,5                            |
| 16.                                                              | Футболка утепленная (толстовка)         | штук                 | на<br>обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                          | 1                              | 1                                                       | 1                              | 1                                         | 1                              |
| 17.                                                              | Халат                                   | штук                 | на<br>обучающегося   | -                            | -                             |                                                            |                                |                                                         |                                |                                           |                                |
| 18.                                                              | Шлем боксерский                         | штук                 | на<br>обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                          | 1                              | 1                                                       | 1                              | 1                                         | 1                              |
| 19.                                                              | Юбка боксерская                         | штук                 | на<br>обучающегося   | -                            | -                             | 1                                                          | 1                              | 1                                                       | 0,5                            | 1                                         | 0,5                            |

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

Перечень информационного обеспечения 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.

### **Список литературных источников**

1. Авдеева Т.Г. Виноградова М.В., Шестакова В.Н. Спортивная медицина у детей и подростков. – ГЭОТАР-Медиа, 2020.
2. Безуглов Э.Н., Ачкасов Е.Е. Основы антидопингового обеспечения спорта – Спорт, 2019.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.:Федерация Бокса России, 2018
4. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 2017
5. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Москва: Олимпийская литература, 2018.
6. Вэйсунь Л. Как побеждать любого противника. Секрет боевых искусств. М.: АСТ-Астрель, 2019.
7. Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры, С-Петербург, 2018.
8. Джероян Г. Тактическая подготовка боксёра. М.: Физическая культура и спорт, 2016.
9. Завьялов М. Бокс. От зала к рингу. – Саммит-книга, 2017.
10. Захаров Е.Н. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств).- М.: Лептос, 2017.
11. Ильин Е. П. Психология спорта - Спб; Питер, 2018.
12. Ильин Е. П. Психология страха - Спб; Питер, 2017.
13. Кайкова Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта. Учебное пособие. М.: ИД «Форум»: ИНФА, 2017.
14. Киселев В.А., Черемисинов В.И., Горбачев С.С. Планирование тренировочного процесса в боксе – Девизион, 2020
15. Колосова Е.В. Методические рекомендации для проведения занятий по физической культуре – Саратов, ИЦ «Наука», 2018.
16. Копцев К.Н., Меньшиков О.В., Гарамян А.И., Хусьянов З.М. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары. – ЮРАЙТ издательство, 2020.
17. Кузнецов А.Х., Ловелиус Н.В. Бокс. Необходимые знания для тренеров и судей, 2019.
18. Лисицын В.В. Методология спортивной подготовки в женском боксе. – Ленад, 2017.
19. Морозов О.С. Целенаправленность применения скоростно-силовых средств для формирования технических приемов у юных боксеров 11-13 лет на этапе начальной спортивной специализации. Автореф. Дис. канд. пед. наук. – Смоленск, 2018.
20. Никаноров Б.Н. Методические рекомендации по обучению боксеров-новичков: Учебно-методическое пособие. – М.: ВТИИ, 2019.
21. Николаев А.Н. - Психология тренера в детско-юношеском спорте. – СПб, 2015.
22. Немов Р.С. Психология. Книга 2, «Владос», 2018.
23. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе.- М.: Физическая культура и спорт, 2019.
24. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: Издательство Астрель, 2017.

25. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксёров. – Москва: Олимпийская литература, 2018.
26. Петров М. Бокс. Техника, тактика, тренировка. – Харвест, 2020.
27. Суханов В. Бокс, книга- тренер.- М.: РИФ «Глория», 2018.
28. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры. -М. 2017.
29. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров. – М.: Инсан, 2019
30. Фохтин В.Г. Атлетическая гимнастика без снарядов. -М.: Физкультура и спорт, 2016.
31. Худадов Н.А. Динамика специальных качеств боксёров. М.: Физкультура и спорт, 2018.
31. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Шатон, 2017.

#### Перечень Интернет-ресурсов

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

#### **Региональный уровень:**

<https://minobr74.ru/> Министерство образования и науки Челябинской области  
<https://minsport.gov74.ru/> Министерство спорта Челябинской области

#### **Местный уровень:**

<http://74-sport.ru/#~%7C~start=01.06.2023~%7C~end=30.04.2024~%7C~sports=>  
Управление по физической культуре и спорту г. Челябинска  
<http://буревестник74.рф/> официальный сайт СШОР «Буревестник» г. Челябинска