

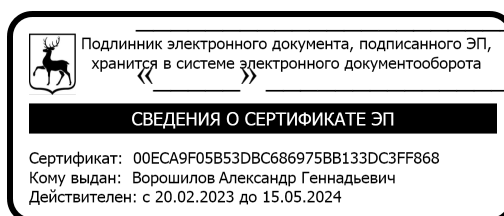
**Муниципальное автономное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа «Физкультурно-оздоровительный комплекс «Триумф»  
(МАУ ДО «СШ «ФОК «Триумф»)**

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МАУ ДО «СШ «ФОК «Триумф»**

**А.Г. Ворошилов**

**2023г**



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

Программа разработана на основании Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «БОКС», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022г. № 1055.

**Срок реализации программы на этапах:**

начальной подготовки – 3 года

учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 года

**Разработчики Программы:**

Начальник отдела спорта А.В. Афошкина

тренер-преподаватель Жгутов Г.Н.

г. Володарск, Нижегородская область

2023 год

## 1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.

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

1.2. Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Программный материал направлен на решение следующих задач:

- формирование мотивации к регулярным занятиям физической культурой и спортом, привитие навыков самостоятельного многолетнего физического совершенствования;
- ознакомление спортсменов с принципами здорового образа жизни, основами гигиены;
- воспитание морально-волевых качеств, привитие патриотизма и общекультурных ценностей;
- формирование гармонично развитой личности методами физического воспитания на основе знания особенностей спортивной тренировки и методик физической подготовки;
- получение спортсменами знаний в области вида спорта «бокс», освоение правил вида спорта, изучение истории вида спорта, опыта мастеров прошлых лет;
- систематическое повышение мастерства за счёт овладения техническим и тактическим арсеналом во время регулярных тренировочных занятий и спортивных соревнований;
- отбор одаренных спортсменов для дальнейшей специализации и прохождения спортивной подготовки по виду спорта – «бокс»;
- осуществление подготовки всесторонне развитых юных спортсменов высокой квалификации для пополнения сборных команд города, области.

### Спортивные дисциплины вида спорта «бокс»

| Наименование спортивной дисциплины | номер-код спортивной дисциплины |     |   |   |   |   |   |
|------------------------------------|---------------------------------|-----|---|---|---|---|---|
| весовая категория 36 кг            | 025                             | 055 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 38 кг            | 025                             | 004 | 1 | 8 | 1 | 1 | Д |
| весовая категория 38,5 кг          | 025                             | 001 | 1 | 8 | 1 | 1 | Ю |
| весовая категория 40 кг            | 025                             | 002 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 42 кг            | 025                             | 057 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 44 кг            | 025                             | 005 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 46 кг            | 025                             | 006 | 1 | 8 | 1 | 1 | Н |
| весовая категория 47,627 кг        | 025                             | 036 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |
| весовая категория 48 кг            | 025                             | 007 | 1 | 8 | 1 | 1 | А |
| весовая категория 48,988 кг        | 025                             | 037 | 1 | 8 | 1 | 1 | Л |

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

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

## 2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки указаны в Программе в соответствии с минимальными требованиями ФССП (таблица №2):

2.1.1. Спортивная подготовка осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки;
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации);

При определении продолжительности этапов спортивной подготовки учитываются:

- оптимальный возраст для достижения высоких результатов;
- возрастные границы максимально возможных достижений;
- возможная продолжительность выступлений на высшем уровне.

Этапы спортивной подготовки для планирования, в учреждении и осуществления спортивной подготовки разбиты на периоды, ступени, года, циклы подготовки, что отражается в программе спортивной подготовки.

**«Бокс»**

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------|--|--|-------------------------|
| ЭНП                         | 3  | 9  | 10-25                   |
| УТЭ (ЭСС)                   | 5  | 12   | 8-20                    |

2.2. Объем программы. Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем. В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма обучающегося после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки. Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный в нижеуказанной таблице № 3 режимами работы для учебно-тренировочного этапа свыше трех лет может быть сокращен не более чем на 25 %, реализуемых период учебно-тренировочных мероприятий, индивидуальных планов спортивной подготовки.

Объем Программы указан в соответствии с минимальными требованиями ФССП:

таблица №3

| Этапный норматив             | Этапы и годы спортивной подготовки |            |             |                |
|------------------------------|------------------------------------|------------|-------------|----------------|
|                              | ЭНП                                |            | УТЭ         |                |
|                              | До года                            | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
| Количество часов в неделю    | 4,5-6                              | 6-8        | 10-14       | 16-18          |
| Общее количество часов в год | 234-312                            | 312-416    | 520-728     | 832-936        |

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы:

- групповые, индивидуальные и смешанные учебно-тренировочные занятия;
- спортивные соревнования, согласно объему соревновательной деятельности;
- самостоятельная работа занимающихся по индивидуальным планам спортивной подготовки;
- учебно-тренировочные сборы;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование, промежуточная и итоговая аттестация обучающихся.

**Учебно-тренировочные занятия**

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является занятие продолжительностью от 2 до 4 часов. Кроме занятий по расписанию, обучающимся следует выполнять домашние индивидуальные задания, по улучшению общей и специальной

физической подготовленности, специализированную утреннюю зарядку, осваивать отдельные элементы техники. При организации учебно-тренировочных занятий с юными спортсменами и участии их в соревнованиях должны строго соблюдаться установленные в России требования по врачебному контролю за обучающимися, меры профилактики спортивного травматизма, обеспечиваться должное санитарно-гигиеническое состояние мест занятий и оборудования. В процессе работы с юными спортсменами в целях закаливания организма необходимо широко использовать естественные силы природы (солнце, воздух, воду), повседневно воспитывать навыки в соблюдении гигиенического режима на тренировках, во время учебы, работы и в быту.

Необходимым условием проведения эффективного учебно-тренировочного процесса является проведение воспитательной работы со спортсменами по формированию личностных качеств в процессе выполнения разнообразных двигательных заданий в соответствии с намеченным учебно-тренировочным планом. Соотношение видов подготовки в общем времени, отводимом на спортивную подготовку, зависит от спортивной дисциплины, в которой специализируются конкретные обучающиеся, их узкой специализации, этапа спортивной подготовки, особенностей определенного тренировочного цикла (макроцикла, мезоцикла, микроцикла), решаемых в определенном учебно-тренировочном занятии задач, индивидуальных особенностей обучающихся. Прикрепленные тренеры-преподаватели вправе самостоятельно устанавливать соотношение видов подготовки в структуре организуемых и проводимых ими занятий.

Для обеспечения непрерывности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные сборы, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса. Учебно-тренировочный сбор – это система организации тренеров-преподавателей и спортсменов в целях совместного решения соревновательных и оздоровительных задач. В целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства учреждением, осуществляющей спортивную подготовку, проводятся учебно-тренировочные сборы по планам подготовки, утвержденным установленном порядке. Направленность, содержание и продолжительность сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих соревнований согласно рекомендуемой классификации учебно-тренировочных сборов. Учебно-тренировочные сборы являются неотъемлемой частью в одногодичном цикле; они могут проводиться как по его завершению (чаще всего в заключительный период), так и в подготовительном периоде.

#### **Учебно-тренировочные мероприятия (далее – УТМ).**

| №  | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                     | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения УТМ и обратно) |           |
|----|---|--|-----------|
|    |   | ЭНП  | УТЭ (ЭСС) |
| 1. | УТМ по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, Первенствам России | -  | 14        |

|    |  |  |             |
|----|--|--|-------------|
| 2. | УТМ по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям    | -  | 14          |
| 3. | УТМ по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта РФ | -  | 14          |
| 4. | УТМ по ОФП и СФП   | -  | 14          |
| 5. | УТМ в каникулярный период  | До 21 суток подряд и не более двух УТМ в год |             |
| 6. | Просмотровые УТМ   | -  | До 60 суток |

### **Спортивные соревнования.**

Требования к участию обучающихся в спортивных соревнованиях:

- 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.

Учреждение направляет обучающегося на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

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:

| Весовые категории        | Мальчики и девочки<br>13-14 лет | Юноши и девушки<br>15-16 лет | Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет, 19 – 22 года | Мужчины 19-40 лет и юниоры<br>17 – 18 лет, 19 – 22 года |
|--------------------------|---------------------------------|------------------------------|---|---|
|                          | до кг                           | до кг                        | до кг   | до кг   |
| Первая супернаилегчайшая | 38,5                            | —                            | —   | —   |
| Вторая супернаилегчайшая | 40                              | —                            | —   | —   |
| Первая суперлегчайшая    | 41,5                            | —                            | —   | —   |
| Вторая суперлегчайшая    | 43                              | —                            | —   | —   |
| Третья суперлегчайшая    | 44,5                            | —                            | —   | —   |
| <u>Суперлегчайшая</u>    | 46                              | 44 - 46                      | —   | —   |
| Первая наилегчайшая      | 48                              | 48                           | 45 - 48   | 46 - 48   |
| Наилегчайшая             | 50                              | 50                           | 50  | 51  |
| Первая легчайшая         | 52                              | 52                           | 52  | 54  |

|                    |          |          |          |          |
|--------------------|----------|----------|----------|----------|
| Легчайшая          | 54       | 54       | 54       | 57       |
| Полулегкая         | 56       | 57       | 57       | 60       |
| Легкая             | 59       | 60       | 60       | 63.5     |
| Первая полусредняя | 62       | 63       | 63       | 67       |
| Вторая полусредняя | 65       | 66       | 66       | 71       |
| Первая средняя     | 68       | 70       | 70       | 75       |
| Вторая средняя     | 72       | 75       | 75       | 80       |
| Полутяжелая        | 76       | 80       | 81       | 86       |
| Тяжелая            | свыше 76 | свыше 80 | свыше 81 | 92       |
| Супертяжелая       | —        | —        | —        | свыше 92 |

**Планируемые минимальные показатели соревновательной деятельности  
по виду спорта «бокс»**

*таблица № 4*

| Виды<br>соревнований | Этапы и годы спортивной подготовки |                           |                   |             |                   |
|----------------------|------------------------------------|---------------------------|-------------------|-------------|-------------------|
|                      | ЭНП                                |                           |                   | УТЭ         |                   |
|                      | До года                            | От года<br>до двух<br>лет | Свыше<br>двух лет | До трех лет | Свыше двух<br>лет |
| Контрольные          | -                                  | -                         | 2                 | 3           | 2                 |
| Отборочные           | -                                  | -                         | 1                 | 1           | 2                 |
| Основные             | -                                  | -                         | -                 | 1           | 2                 |

2.4. Годовой учебно-тренировочный план:

2.4.1. Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (таблица №5):

*таблица №5*

| Виды подготовки и иные мероприятия                                 | ЭНП   |            | УТЭ         |                |
|--|---|------------|-------------|----------------|
|  | До года   | Свыше года | До трех лет | Свыше трех лет |
|  | Недельная нагрузка в часах  |            |             |                |
|  | 4,5-6   | 6-8        | 10-14       | 16-18          |
|  | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия |            |             |                |
|  | 2   | 2          | 3           | 3              |
|  | Наполняемость групп (человек)                                       |            |             |                |
|  | 10-25   | 10-25      | 8-20        | 8-20           |
| <b>Общая физическая подготовка (%)</b> ,                           | 38-45   | 36-42      | 20-22       | 15-17          |
| <b>Специальная физическая подготовка (%)</b>                       | 10-14   | 15-18      | 16-21       | 17-22          |
| <b>Техническая подготовка (%)</b>                                  | 22-30   | 32-35      | 35-41       | 33-40          |
| <b>Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (%)</b> | 5-12  | 4-18       | 10-25       | 18-27          |



|  |         |         |         |         |
|--|---------|---------|---------|---------|
| <b>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (%)</b>                              | -       | -       | 2-4     | 3-5     |
| <b>Инструкторская и судейская практика (%)</b>   | -       | -       | 1-3     | 2-4     |
| <b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)</b> | 1-3     | 1-3     | 2-4     | 2-4     |
| <b>Общее количество часов в год</b>  | 234-312 | 312-416 | 520-728 | 832-936 |

#### 2.4.2. Годовой учебно-тренировочный план (в часах)

| <b>Виды подготовки и иные мероприятия</b>  | <b>ЭНП</b>   |                   | <b>УТЭ</b>         |                       |
|--|--|-------------------|--------------------|-----------------------|
|  | <b>До года</b>   | <b>Свыше года</b> | <b>До трех лет</b> | <b>Свыше трех лет</b> |
|  | <b>Недельная нагрузка в часах</b>  |                   |                    |                       |
|  | 4,5-6  | 6-8               | 10-14              | 16-18                 |
|  | <b>Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия</b> |                   |                    |                       |
|  | 2  | 2                 | 3                  | 3                     |
|  | <b>Наполняемость групп (человек)</b>                                       |                   |                    |                       |
|  | 10-25  | 10-25             | 8-20               | 8-20                  |
| <b>Общая физическая подготовка (ч),</b>  | 110-130  | 130-140           | 120-140            | 146-160               |
| <b>Специальная физическая подготовка (ч)</b>   | 42-43  | 52-70             | 110-122            | 168-180               |
| <b>Техническая подготовка (ч)</b>  | 60-94  | 110-140           | 200-250            | 288-300               |
| <b>Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка (ч)</b>                                   | 20-40  | 16-58             | 62-152             | 160-200               |
| <b>Участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика (ч)</b>                              | -  | -                 | 10-20              | 30-36                 |
| <b>Инструкторская и судейская практика (ч)</b>   | -  | -                 | 8-18               | 20-30                 |
| <b>Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (ч)</b> | 2-5  | 4-8               | 10-26              | 20-30                 |
| <b>Общее количество часов в год</b>  | 234-312  | 312-416           | 520-728            | 832-936               |

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в Учреждении ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность

составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренным годовым учебно-тренировочным планом. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – двух часов,
- на учебно-тренировочном этапе – трех часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в день суммарная продолжительность не должна составлять более восьми часов. В часовом объеме учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

#### 2.5. Календарный план воспитательной работы (таблица №6):

таблица №6

| №    | Направления работы   | Мероприятия  | Сроки проведения |
|------|--|--|------------------|
| 1.   | <b>Профориентационная деятельность</b>                                 |  |                  |
| 1.1. | Судейская практика   | Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:<br>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;<br>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; | В течение года   |
| 1.2. | Инструкторская практика  | Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:<br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе;   | В течение года   |
| 2.   | <b>Здоровьесбережение</b>  |  |                  |
| 2.1. | Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование ЗОЖ | Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:<br>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к  | В течение года   |

|      |   |  |                |
|------|---|--|----------------|
|      |   | организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);<br>- подготовка пропагандистских акций по формированию ЗОЖ средствами различных видов спорта;   |                |
| 2.2. | Режим питания и отдыха  | Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:<br>- формирование навыков правильного режима с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна и отдыха, восстановительных мероприятий, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепление иммунитета)   | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |  |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися (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 развитие спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в РФ, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных 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;   | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>  |  |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) | Семинары, мастер-классы, показательные выступления обучающихся, направленные на:<br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитанию толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов;  | В течение года |

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним (таблица №7):

таблица №7

| №  | Содержание мероприятия и его форма   | Сроки проведения |
|----|--|------------------|
| 1. | Ознакомительные беседы с информацией о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил | В течение года   |
| 2. | Распространение информационных буклетов среди обучающихся  | В течение года   |

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА). ВАДА – это международная независимая организация, созданная в 1999 году для продвижения, координации и мониторинга борьбы с допингом в спорте. На территории Российской Федерации – РУСАДА. Российское антидопинговое агентство (РУСАДА) – независимое антидопинговое агентство, основная миссия которого состоит в защите фундаментального права обучающихся на участие в соревнованиях, свободных от допинга. Антидопинговые правила являются неотъемлемой частью спорта.

2.7. План инструкторской и судейской практики (таблица №8):

таблица №8

| Этапы спортивной подготовки | Содержание и форма мероприятия, знания и навыки обучающихся   |
|-----------------------------|---|
| <b>ЭНП</b>                  | <p>1. Судейство и проведение спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</p> <p>2. Проведение дней наставников и дней дублера.</p>  |
| <b>УТЭ (ЭСС)</b>            | <p><b>1.</b> Овладение терминологией и командным языком, терминами по изучению элементов вида спорта. Выполнение обязанностей тренера-преподавателя на занятиях в группах начальной подготовки.</p> <p><b>2.</b> Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя при проведении разминки, разучивании отдельных упражнений, контроля за техникой выполнения отдельных элементов и упражнений.</p> <p>Судейство: знать основные правила судейства соревнований в избранном виде спорта. Судейская документация.</p> <p><b>3.</b> Привлечение в качестве помощника тренера-преподавателя для проведения занятий и соревнований на этапе начальной подготовки.</p> <p>Судейство: знать правила соревнований; привлекать для проведения занятий и соревнований в младших возрастных группах, к судейству городских соревнований.</p> |

Навыки работы инструктора осваиваются на учебно-тренировочном этапе спортивной подготовки (этапе спортивной специализации). Для проведения занятий по инструкторской и судейской практике привлекаются спортсмены уровня КМС, МС и МСМК в качестве помощников тренера-преподавателя. Во время занятий у спортсменов вырабатываются способность наблюдать за выполнением упражнений и соревновательных

программ другими спортсменами, находить и анализировать ошибки, предлагать способы их устранения. Спортсмены, работая в качестве помощника тренера-преподавателя, должны уметь подбирать упражнения для разминки, составлять конспекты занятий, комплексы учебно-тренировочных упражнений, проводить учебно-тренировочные занятия в группах этапа начальной подготовки и учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации).

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятия и применение восстановительных средств (таблица №9):

таблица №9

| №          | Предназначение  | Задачи  | Средства и мероприятия  | Методические указания  |
|------------|---|---|---|--|
| <b>ЭНП</b> |   |   |   |  |
| 1.         | Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка | Восстановление функционального состояния организма и работоспособности  | Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание | Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме |
| <b>УТЭ</b> |   |   |   |  |
| 2.         | Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием                                  | Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП | Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности  | 3 мин.<br>10-20 мин.<br>5-15 мин.<br>(разминание 60%) 3 мин<br>саморегуляция   |
|            | Во время учебно-тренировочного  | Предупреждение общего, локального   | Чередование тренировочных нагрузок по   | В процессе тренировки. 3-8 мин   |

|  |   |  |  |                         |
|--|---|--|--|-------------------------|
|  | занятия<br>соревнования   | переутомления,<br>перенапряжения   | характеру,<br>интенсивности.<br>Восстановительный<br>массаж.<br>Возбуждающий<br>точечный массаж в<br>сочетании с<br>классическим<br>(встряхивание,<br>разминание).<br>Психорегуляция<br>мобилизующей<br>направленности | 3 мин.<br>саморегуляция |
|  | Сразу после<br>учебно-<br>тренировочного<br>занятия<br>соревнования | Восстановление<br>функции<br>кардиореспираторной<br>системы,<br>лимфоциркуляции,<br>тканевого обмена | Комплекс<br>восстановительных<br>упражнений –<br>ходьба, дыхательные<br>упражнения, душ –<br>теплый/прохладный   | 8-10 мин                |
|  | Перед началом<br>учебно-<br>тренировочного<br>года                  | Контроль медицинского допуска<br>обучающихся   |  | Ежегодно                |

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, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов. Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями учебно-тренировочной нагрузки. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после учебно-тренировочных занятий. Суммарный объем восстановительных мероприятий в учебно-тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч. Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить 10-12ч. Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

### **3. Система контроля.**

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

### 3.1.1. На этапе начальной подготовки:

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

### 3.1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, тактической, технической, 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 РФ, начиная с четвертого года.

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

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по виду спорта «бокс» и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки:

### **Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки «бокс»**

| №   | Упражнения                                  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |   |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки для возраста 9-10 лет |   |                   |                           |         |                              |         |
| 1.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 130                       | 120     | 150                          | 135     |
| 2.  |   |                   | не менее                  |         | не менее                     |         |

|  |   |                |          |      |          |      |
|--|---|----------------|----------|------|----------|------|
|  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | 10       | 5    | 13       | 7    |
| 3.   | Бег на 30м  | с              | не более |      | не более |      |
|  |   |                | 6,2      | 6,4  | -        | -    |
| 4.   | Бег на 1000м  | Мин, с         | не более |      | не более |      |
|  |   |                | 6,10     | 6,30 | 5,50     | 6,20 |
| 5.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |      | не менее |      |
|  |   |                | +2       | +3   | +3       | +4   |
| 6.   | Челночный бег 3*10м   | с              | не более |      | не более |      |
|  |   |                | 9,6      | 9,9  | 9,0      | 10,4 |
| 7.   | Метание мяча весом 150г   | м              | не менее |      | не менее |      |
|  |   |                | 19       | 13   | 24       | 16   |
| Нормативы общей физической подготовки для возраста 11-12 лет |   |                |          |      |          |      |
| 1.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |      | не менее |      |
|  |   |                | 150      | 135  | 160      | 145  |
| 2.   | Бег на 60м  | с              | не более |      | не более |      |
|  |   |                | 10,9     | 11,3 | 10,4     | 10,9 |
| 3.   | Бег на 1500м  | Мин, с         | не более |      | не более |      |
|  |   |                | 8,20     | 8,55 | 8,05     | 8,29 |
| 4.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |      | не менее |      |
|  |   |                | 13       | 7    | 18       | 9    |
| 5.   | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |      | не менее |      |
|  |   |                | 3        | -    | 4        | -    |
| 6.   | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине                             | количество раз | не менее |      | не менее |      |
|  |   |                | -        | 9    | -        | 11   |
| 7.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |      | не менее |      |
|  |   |                | +3       | +4   | +5       | +6   |
| 8.   | Челночный бег 3*10м   | с              | не более |      | не более |      |
|  |   |                | 9,0      | 10,4 | 8,7      | 9,1  |
| 9.   | Метание мяча весом 150г   | м              | не менее |      | не менее |      |
|  |   |                | 24       | 16   | 26       | 18   |
| Нормативы специальной физической подготовки                  |   |                |          |      |          |      |
| 10.  | Исходное положение – стоя,  |                | не менее |      | не менее |      |
|  |   |                | -        | -    | 7        | 6    |



|  |  |   |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|
|  | ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м |  |  |  |  |
|--|--|---|--|--|--|--|

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)**

| №  | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|--|---|-------------------|----------|---------|
|  |   |                   | мальчики | девочки |
| Нормативы общей физической подготовки для возраста 12 лет    |   |                   |          |         |
| 1.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее |         |
|  |   |                   | 150      | 135     |
| 2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее |         |
|  |   |                   | 18       | 9       |
| 3.   | Бег на 60м  | с                 | не более |         |
|  |   |                   | 10,4     | 8,29    |
| 4.   | Бег на 1500м  | Мин, с            | не более |         |
|  |   |                   | 8,05     | 6,30    |
| 5.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее |         |
|  |   |                   | +5       | +6      |
| 6.   | Челночный бег 3*10м   | с                 | не более |         |
|  |   |                   | 9,0      | 10,4    |
| 7.   | Метание мяча весом 150г   | м                 | не менее |         |
|  |   |                   | 24       | 16      |
| 8.   | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз    | не менее |         |
|  |   |                   | 4        | -       |
| Нормативы общей физической подготовки для возраста 13-15 лет |   |                   |          |         |
| 1.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее |         |
|  |   |                   | 190      | 160     |
| 2.   | Бег на 60м  | с                 | не более |         |
|  |   |                   | 9,2      | 10,4    |
| 3.   | Бег на 2000м  | Мин, с            | не более |         |
|  |   |                   | 9,40     | 11,40   |

|    |   |                |          |     |
|----|---|----------------|----------|-----|
| 4. | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |     |
|    |   |                | 24       | 10  |
| 5. | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |     |
|    |   |                | 8        | 2   |
|    |   |                | -        | 9   |
| 6. | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |     |
|    |   |                | +6       | +8  |
| 7. | Челночный бег 3*10м   | с              | не более |     |
|    |   |                | 7,8      | 8,8 |
| 8. | Метание мяча весом 150г   | м              | не менее |     |
|    |   |                | 24       | 16  |
| 9. | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз | не менее |     |
|    |   |                | 39       | 34  |

| Нормативы общей физической подготовки для возраста 16-17 лет |   |                |          |       |
|--|---|----------------|----------|-------|
| 1.   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |       |
|  |   |                | 210      | 170   |
| 2.   | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |       |
|  |   |                | 31       | 11    |
| 3.   | Бег на 3000м  | мин, с         | не более |       |
|  |   |                | 14,30    | -     |
| 4.   | Бег на 100 м  | с              | не более |       |
|  |   |                | 14,3     | 17,2  |
| 5.   | Бег на 2000м  | мин, с         | не более |       |
|  |   |                | -        | 11,20 |
| 6.   | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |       |
|  |   |                | +8       | +9    |
| 6.   | Челночный бег 3*10м   | с              | не более |       |
|  |   |                | 7,6      | 8,7   |
| 7.   | Метание мяча весом 150г   | м              | не менее |       |
|  |   |                | 24       | 16    |
| 8.   | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |       |
|  |   |                | 11       | 2     |

|   |   |                |  |       |
|---|---|----------------|--|-------|
| 9.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)   | количество раз | не менее                                       |       |
|   |   |                | 40   | 36    |
| 10.   | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)   | мин, с         | не более                                       |       |
|   |   |                | -  | 18,00 |
| 11.   | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)   | мин, с         | не более                                       |       |
|   |   |                | 25,30  | -     |
| 12.   | Метание спортивного снаряда весом 500г  | м              | не менее                                       |       |
|   |   |                | -  | 16    |
| 13.   | Метание спортивного снаряда весом 700г  | м              | не менее                                       |       |
|   |   |                | 29   | -     |
| Нормативы специальной физической подготовки |   |                |  |       |
| 1.  | Бег челночный 10*10м с высокого старта  | с              | не более                                       |       |
|   |   |                | 27,0   | 28,0  |
| 2.  | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с   | количество раз | не менее                                       |       |
|   |   |                | 26   | 23    |
| 3.  | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее                                       |       |
|   |   |                | 244  | 240   |
| Уровень спортивной квалификации             |   |                |  |       |
| 1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)  |                | Спортивные разряды – 1, 2, 3 юношеские разряды |       |
| 2.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)                                     |                | Спортивные разряды – III, II, I                |       |

#### **4.Рабочая программа по виду спорта – «бокс».**

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

## Учебно-тематические планы по этапам спортивной подготовки

### Этап начальной подготовки.

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

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

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

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

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

### **Основные направления тренировки:**

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

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

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

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

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

### **Упражнения в равновесии**

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гири 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 удлинённых раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

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

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

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

### **Упражнения для развития ловкости**

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

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

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

### **Упражнение для развития гибкости**

Развитию специальной гибкости боксеров способствуют как упражнения общей, так и специальной подготовки. Их применение призвано обеспечить подвижность позвоночного столба, сустава при укреплении мышечно-связочного аппарата. Этому способствует выполнение движений с большой амплитудой и использование дополнительных грузов и сопротивлений из средств общей физической подготовки. Основными средствами развития

специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, «нырках», выполняемых как под одиночные, так и серии ударов.

### **Упражнения для развития равновесия**

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

Совершенствование динамического равновесия должно проходить по 2-м направлениям:

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

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

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

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

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

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и создает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударнозащитную 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 четырёхударные 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 четырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

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

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

Боксёры учебно-тренировочных групп совершенствуют следующие удары и их сочетания. Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности: прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий; - прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

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

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

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

### **Защиты**

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: Изучения и совершенствования всего арсенала защитных действий; Обеспечение надёжности защит,

подбором их комбинаций; обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных действий зависит от:

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; отклонением назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;
- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечья, 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 голову подставкой предплечья, остановкой - наложением предплечья, «нырком», приседанием, комбинированная защита;
- комбинация из двух ударов - в туловище, в голову, в голову и туловище, защиты от них;
- трёх- и четырёхударные разнотипные серии в туловище и голову, защита от них;
- введение рук внутрь позиции противника;
- выход из ближнего боя (5 способов);
- вхождение в ближний бой во время собственной атаки, в момент атаки противника.

### **Совершенствование тактических действий**

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

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

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

### **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.

## 1.2. План теоретической подготовки:

Теоретическая подготовка направлена на овладение системой знаний мировоззренческого, общенаучного и специально-прикладного характера, необходимых для всестороннего развития и формирования полноценной личности спортсмена, а также обеспечения постоянного роста его спортивного мастерства. Общее представление и небольшой объем знаний по многим вопросам юные спортсмены получают уже на начальном этапе обучения. С ростом мастерства на разных этапах подготовки возникает необходимость в более широком освещении и глубоком понимании проблем. Наиболее полно раскрываются и освещаются теоретические вопросы в группе совершенствования спортивного мастерства. Для сообщения теоретических сведений используются различные формы: рассказ, объяснение, беседа, по отдельным вопросам - лекции с демонстрацией наглядных пособий. Они являются частью учебно-тренировочного процесса, их продолжительность определяется объемом информации.

| Этап                      | Темы по теоретической подготовке  | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание  |
|---------------------------|---|-----------------------------|------------------|---|
| Этап начальной подготовки | Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения    | ≈ 120/180                   |                  |   |
|                           | История возникновения вида спорта и его развитие  | ≈ 13/20                     | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов.  |
|                           | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека | ≈ 13/20                     | октябрь          | Понятие о физической культуре. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, |



|                           |  |         |         |  |
|---------------------------|--|---------|---------|--|
|                           |  |         |         | нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.   |
| Этап начальной подготовки | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | ≈ 13/20 | ноябрь  | Понятие о гигиене и санитарии; уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.   |
|                           | Закаливание организма  | ≈ 13/20 | Декабрь | Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности обучающихся и увеличения сопротивляемости различным заболеваниям, повышения иммунитета. Роль закаливания в регулярности занятий данным видом физических упражнений. Основные средства закаливания, прием и особенности их применения. Значение и роль солнечных и воздушных ванн, водных процедур в процессе занятий. |
|                           | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом  | ≈ 13/20 | Январь  | Понятие – самоконтроль. Дневник спортсмена. Запись тренировочных нагрузок, результатов контрольных испытаний и соревнований, основные показатели самоконтроля (вес, пульс,...) Понятие о травматизме.  |
|                           | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | ≈ 14/20 | Май     | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.  |
|                           | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.   | ≈ 14/20 | Июнь    | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.                            |

|   |  |           |            |  |
|---|--|-----------|------------|--|
|   | Режим дня и питания обучающихся                                    | ≈ 14/20   | август     | Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений. Влияние рационального питания на сохранение и укрепление здоровья. Режим дня занимающихся. Соотношение труда, учебы, отдыха и тренировок при активных занятиях боксом.  |
|   | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                 | ≈ 14/20   | Ноябрь-май | Спортивный инвентарь и оборудование, характеристика основного оборудования, необходимого для проведения занятий и соревнований. Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Всего на УТЭ до трех лет обучения/свыше трех лет обучения          | ≈ 600/960 |            |  |
|   | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | ≈ 70/107  | сентябрь   | Физическая культура, как часть общей культуры, ее существенное влияние на формирование личности, укреплении здоровья в аспектах профилактической медицины, достижении высокого уровня силы, быстроты, выносливости, координации движений, хорошего функционального состояния, физической готовности к труду и защите своего Отечества, постижении смысла физического воспитания, эстетики физических упражнений, спортивной этики, знания основ спортивной гигиены, убежденности в важности поддержания хорошего физического состояния для каждого человека, выработке устойчивых привычек к регулярным физическим упражнениям, соблюдении соответствующих гигиенических норм. |

|   |          |                  |   |
|---|----------|------------------|---|
| История возникновения олимпийского движения                                     | ≈ 70/107 | октябрь          | Олимпийское движение в России. Зарождение олимпийского движения. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований.   |
| Режим дня и питания обучающихся   | ≈ 70/107 | ноябрь           | Формирование устойчивого интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, здоровому образу жизни, отказ от вредных привычек средствами данного вида физических упражнений. Воспитание спортсменов и зрителей, агитация и пропаганда здорового образа жизни. Рациональное, сбалансированное питание.   |
| Физиологические основы физической культуры                                      | ≈ 70/107 | Декабрь          | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. Основные сведения о строении внутренних органов. Совершенствование органов и систем организма под влияние регулярных занятий физической культурой и спортом. |
| Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                     | ≈ 70/107 | Январь           | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятие анализа и самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.   |
| Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта | ≈ 70/107 | Май              | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.   |
| Психологическая подготовка  | ≈ 60/106 | Сентябрь -апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка.  |

|  |  |          |             |   |
|--|--|----------|-------------|---|
|  |  |          |             | Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.   |
|  | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта | ≈ 60/106 | Декабрь-май | Спортивный инвентарь и экипировка для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.  |
|  | Правила вида спорта  | ≈ 60/106 | Декабрь-май | Требования по технике безопасности при занятиях боксом. Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения на занятиях и соревнованиях. |

### **План применения восстановительных средств**

Понятие о тренировке и спортивной форме.

Восстановление физической и психической работоспособности. Тренировка и восстановление - составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Основные понятия об утомлении, его сущности, характерных признаках.

Утомление подростков и юношей. Переутомление как следствие неполного восстановления, его опасность для растущего организма, меры предупреждения. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включает в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные (возрастные) особенности юных спортсменов.

Необходимо использовать методические рекомендации по предупреждению переутомления и использованию средств восстановления.

Средства восстановления:

- рациональное распределение нагрузок по этапам подготовки;
- рациональное построение тренировочного процесса;
- постепенное возрастание тренировочных нагрузок по объему и интенсивности;
- разнообразие средств и методов тренировки;
- переключение с одного вида спортивной деятельности на другой;
- чередование тренировочных нагрузок различного объема и интенсивности;
- изменение характера пауз отдыха, их продолжительности;
- чередование тренировочных дней и дней отдыха;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на отдельном тренировочном занятии и в отдельном недельном цикле;
- оптимальное соотношение нагрузок и отдыха на этапах годичного цикла;
- оптимальное соотношение тренировочных и соревновательных нагрузок;
- упражнения для активного отдыха и расслабления;
- корректирующие упражнения для позвоночника;
- дни профилактического отдыха.

Психологические средства восстановления:

- создание положительного эмоционального фона тренировки;
- переключение внимания, мыслей, отвлекающие мероприятия;
- внушение;
- психорегулирующая тренировка.

Медико-биологические средства восстановления:

- гигиенические средства;
- водные процедуры закаливающего характера;
- душ, теплые ванны;
- прогулки на свежем воздухе;
- рациональные режимы дня и сна, питания;
- витаминизация;
- тренировки в благоприятное время суток; Физиотерапевтические средства восстановления:
- душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительности 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° и продолжительности 2-3 мин;
- ванны: хвойные, жемчужные, солевые;
- бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);
- ультрафиолетовое облучение;
- аэризации, кислородотерапия;
- массаж, массаж с растирками, самомассаж.

Приемы массажа:

поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.

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

Более быстрому восполнению энергозатрат помогает рациональное питание. Питание должно иметь оптимальную количественную величину, калорийность, хорошую усвояемость, высокие вкусовые качества и обеспечивать восполнение энергозатрат и обмен веществ в организме спортсмена. К мероприятиям оздоровительно-восстановительного характера можно отнести посещения спортивных состязаний по популярным видам спорта, концертов, спектаклей, музеев, участие в загородных прогулках, экскурсиях.

#### **4. 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:

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

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

| Весовые категории        | Мальчики и<br>девочки 13-<br>14 лет | Юноши и<br>девушки 15-<br>16 лет | Женщины 19-<br>40 лет и<br>юниорки 17-18<br>лет, 19 – 22<br>года | Мужчины 19-<br>40 лет и<br>юниоры 17 –<br>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     | —        | —        | —        |
| <u>Суперлегчайшая</u> | 46       | 44 - 46  | —        | —        |
| Первая наилегчайшая   | 48       | 48       | 45 - 48  | 46 - 48  |
| Наилегчайшая          | 50       | 50       | 50       | 51       |
| Первая легчайшая      | 52       | 52       | 52       | 54       |
| Легчайшая             | 54       | 54       | 54       | 57       |
| Полулегкая            | 56       | 57       | 57       | 60       |
| Легкая                | 59       | 60       | 60       | 63.5     |
| Первая полусредняя    | 62       | 63       | 63       | 67       |
| Вторая полусредняя    | 65       | 66       | 66       | 71       |
| Первая средняя        | 68       | 70       | 70       | 75       |
| Вторая средняя        | 72       | 75       | 75       | 80       |
| Полутяжелая           | 76       | 80       | 81       | 86       |
| Тяжелая               | свыше 76 | свыше 80 | свыше 81 | 92       |
| Супертяжелая          | —        | —        | —        | свыше 92 |

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 учащихся 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 учащиеся СШ №2 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 учебных занятий и правила личной гигиены. 1.9. 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 учащиеся только в спортивной форме и обуви.

2.2. Проверить готовность учебного места к занятиям.

2.3. Произвести построение и перекличку 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 учащихся**

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.

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 учебных занятий, установленные режимы занятий и отдыха.

4.2. Учебные группы занимаются под руководством тренера 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 должен внимательно наблюдать за всеми спортсменами, находящимися в зале.

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.

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 N 1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях" (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный N 61238)1;
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой;
- 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.

### **Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки**

| № | Наименование оборудования и спортивного инвентаря | Единица измерения | Количество изделий |
|---|---|-------------------|--------------------|
| 1 | Барьер легкоатлетический                          | штук              | 5                  |
| 2 | Брусья навесные на гимнастическую стенку          | штук              | 2                  |
| 3 | Весы электронные (до 150 кг)                      | штук              | 1                  |
| 4 | Гантели переменной массы ( до 20 кг)              | комплект          | 4                  |
| 5 | Гири (16 кг, 24 кг, 32 кг)                        | комплект          | 2                  |
| 6 | Гонг боксерский электронный                       | штук              | 1                  |
| 7 | Гриф для штанги изогнутый                         | штук              | 1                  |
| 8 | Груша боксерская на резиновых растяжках           | штук              | 1                  |
| 9 | Груша боксерская насыпная/набивная                | штук              | 3                  |

|    |  |          |    |
|----|--|----------|----|
| 10 | Груша боксерская пневматическая                          | штук     | 3  |
| 11 | Зеркало настенное (1х2м)                                 | штук     | 6  |
| 12 | Канат спортивный   | штук     | 2  |
| 13 | Лапы боксерские  | пар      | 3  |
| 14 | Лестница координационная(0,5,х6м)                        | 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 5 кг                   | комплект | 3  |
| 23 | Мяч теннисный  | штук     | 15 |
| 24 | Насос универсальный (для накачивания спортивных мячей)   | штук     | 1  |
| 25 | Палка железная прорезиненная «бодибар» (от1добкг)        | 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 «досянг» (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

| № | Наименование                         | Единица измерения | Этап начальной подготовки |                   | Учебно-тренировочный этап (ЭСС) |                   |
|---|--------------------------------------|-------------------|---------------------------|-------------------|---------------------------------|-------------------|
|   |                                      |                   | количество изделий        | срок эксплуатации | количество изделий              | срок эксплуатации |
|   | Бинт эластичный                      | штук              | -                         | -                 | 1                               | 0,5               |
|   | Обувь для бокса (боксерки)           | пар               | -                         | -                 | 1                               | 1                 |
|   | Костюм спортивный тренировочный      | штук              | -                         | -                 | 1                               | 1                 |
|   | Костюм спортивный ветрозащитный      | штук              | -                         | -                 | 1                               | 1                 |
|   | Костюм спортивный парадный           | штук              | -                         | -                 | 1                               | 1                 |
|   | Майка боксерская                     | штук              | -                         | -                 | 2                               | 1                 |
|   | Носки утепленные                     | пар               | -                         | -                 | 1                               | 1                 |
|   | Обувь спортивная                     | пар               | -                         | -                 | 1                               | 1                 |
| 1 | Перчатки боксерские снарядные        | пар               | -                         | -                 | 1                               | 1                 |
| 2 | Перчатки боксерские соревновательные | пар               | -                         | -                 | 1                               | 1                 |
| 3 | Перчатки боксерские тренировочные    | пар               | -                         | -                 | 1                               | 1                 |
| 4 | Протектор зубной (капа)              | пар               | 1                         | 1                 | 1                               | 1                 |
| 5 | Протектор нагрудной (женский)        | пар               | 1                         | 1                 | 1                               | 1                 |
| 6 | Протектор паховый                    | штук              | 1                         | 1                 | 1                               | 1                 |
|   | Трусы боксерские                     | штук              | -                         | -                 | 1                               | 1                 |

|                                       |      |   |   |   |   |
|---------------------------------------|------|---|---|---|---|
| Футболка<br>утепленная<br>(толстовка) | штук | - | - | 1 | 1 |
| Халат                                 | штук | - | - | 1 | 1 |
| Шлем боксерский                       | штук | - | - | 1 | 1 |
| Юбка боксерская                       | штук | - | - | 1 | 1 |

## 7. Кадровые условия реализации Программы.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки в организациях, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение соответствующих специалистов.

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

## Информационно-методические условия реализации Программы:

1. Авдеева Т.Г. Виноградова М.В., Шестакова В.Н. Спортивная медицина у детей и подростков. – ГЭОТАР-Медиа, 2020.
2. Безуглов Э.Н., Ачкасов Е.Е. Основы антидопингового обеспечения спорта – Спорт, 2019.
3. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация Бокса России, 2018
4. Волков И.П. Хрестоматия. Спортивная психология. - СПб.; 2017
5. Волков Л. В. Теория и методика детского и юношеского спорта. – Киев:

Олимпийская литература, 2018.

6. Вэйсунь Л. Как побеждать любого противника. Секрет боевых искусств. М.: АСТ-Астрель, 2019.
7. Градополов К.В. Бокс. Учебник для институтов физической культуры, Инсан, 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., Хусайнов З.М. Теория и методика бокса. Акцентированные и точные удары. – ЮРАЙТиздательство, 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. Огуренков Е.И. Ближний бой в боксе.- М.: Физическая культура и спорт, 2019.
22. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: Издательство Астрель, 2017.
23. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксёров. – Киев: Олимпийская литература, 2018.
24. Петров М. Бокс. Техника, тактика, тренировка. – Харвест, 2020.
25. Суханов В. Бокс, книга тренер.- М.: РИФ «Глория», 2018.
26. Теория и методика физического воспитания. Учебник для институтов физкультуры. -М. 2017.
27. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров. – М.: Инсан, 2019.
28. Худатов Н.А. Динамика специальных качеств боксёров. М.: Физкультура и спорт, 2018.

#### **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>)

7. <http://rostobr.ru> Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
8. [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Министерство спорта РФ
9. [www.government.ru](http://www.government.ru) Министерство образования науки РФ
10. <http://www.boxing-fbr.ru/> Федерация бокса РФ