

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
Красноармейского района спортивная школа им. А.И. Майстренко  
(МБУ ДО КР СШ им. А.И. Майстренко)**

Принято

на педагогическом совете

МБУ ДО КР СШ им. А.И.  
Майстренко

Протокол № 1

от 29.06 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

МБУ ДО КР СШ им. А.И.  
Майстренко

Приказ № 123-Пр от 04.07.2023 г.



А.В. Антонюк

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

разработана в соответствии с федеральным стандартом спортивной  
подготовки по виду спорта бокс, утвержденного приказом Министерства  
спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 года №1055

Срок реализации программы:

**4 года**

Ф.И.О. разработчиков Программы:

Н. С. Старченко, заместитель директора

п. Октябрьский  
2023 год

## Содержание

№	Раздел	Стр.
I	Общие положения	3
	Цель и задачи программы	5
	Направленность программы	5
	Этапы реализации программы	6
II	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.	7
	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку	7
	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	7
	Основные формы образовательного процесса	8
	Учебно-тренировочные мероприятия	8
	Спортивные соревнования	9
	Годовой учебно-тренировочный план	11
	Воспитательная работа	13
	Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
	Инструкторская и судейская практика	23
	Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств	24
III	Система контроля	26
IV	Рабочая программа	35
	Этап начальной подготовки	35
	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	37
	Этап совершенствования спортивного мастерства. Этап высшего спортивного мастерства.	41
	Методическое обеспечение.	43
	Учебно-тематический план многолетней подготовки	48



V	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	49
VI	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	50
	Материально-технические условия реализации программы	50
	Кадровые условия реализации программы	54
	Информационно-методические условия реализации программы	55

## I. Общие положения

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

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

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

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



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

Программа охватывает многолетнюю систему подготовки боксёров и включает в себя теоретическую, практическую работу, средства и методы восстановления



работоспособности спортсменов, средства и методы контроля за состоянием спортсменов, планирование подготовки.

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

Практическая подготовка содержит в себе общефизическую, специальную физическую, технико-тактическую подготовку, систему участия в соревнованиях, учебно-тренировочные мероприятия, контрольно-переводные и квалификационные нормативы по годам обучения.

На каждый раздел обучения отводится определённое количество часов. Количество часов на соревновательную деятельность в учебно-тренировочном плане определяется в зависимости от календарного плана спортивных мероприятий и физкультурных мероприятий.

Программа спортивной подготовки рассчитана на 10 лет комплексного обучения детей и подростков в возрасте от 10 до 18 лет и старше, в зависимости от желания обучающегося, его способностей и возраста.

#### **Цель и задачи программы.**

**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, воспитание спортсменов высокой квалификации, подготовка спортивного резерва сборных команд России. **Задачи:**

1. Вовлечение максимального числа детей и подростков к занятиям физической культурой и спортом, формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
2. Формирование спортивного мастерства боксёров, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.
3. Привлечение к специальной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими стабильных высоких результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

#### **Направленность программы.**

Разработанная программа служит основой для построения многолетней системы подготовки спортивного резерва и характеризуется:

1. Физкультурно-спортивной направленностью;



2. Направленностью на реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с возрастными особенностями обучающихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса;
3. Направленностью на реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности обучающихся;
4. Направленностью на реализацию принципа комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех сторон образовательного процесса (физической, технико-тактической, теоретической и психологической подготовки, воспитательной работы, восстановительных мероприятий, медицинского контроля);
5. Направленностью на соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного освоения, перевода теоретических знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности.

#### **Этапы реализации программы.**

В настоящей программе выделено четыре этапа спортивной подготовки:

- **Этап начальной подготовки (НП).** На данный этап зачисляются обучающиеся, достигшие минимального возраста для занятий видом спорта бокс – 9 лет, желающие заниматься данным видом спорта и имеющие медицинский допуск врача к занятиям боксом. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, овладение основами техники бокса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на последующий этап спортивной подготовки.
- **Учебно-тренировочный этап (УТ) (этап спортивной специализации).** Группы данного этапа формируются из обучающихся, прошедших необходимую начальную подготовку и выполнивших нормативы по общефизической и специальной подготовке, а также выполнивших требования для присвоения спортивных разрядов – 3 юношеского, 2 юношеского, 1 юношеского, 3 разряда, 2 разряда, 1 разряда.
- **Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).** Группы СС формируются из спортсменов, выполнивших требования для присвоения спортивного разряда Кандидат в Мастера спорта и показывающих стабильный высокий спортивный результат в официальных спортивных соревнованиях.

Начало учебно-тренировочного года - 1 сентября, окончание – 31 августа.



Расписание учебно-тренировочных занятий учебных групп составляется администрацией школы по представлению тренера-преподавателя, с учётом наиболее благоприятного режима труда и отдыха обучающихся, их возрастных особенностей и выполнения годового учебно-тренировочного плана.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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

Этапы спортивной подготовки	Продолжительность этапов (в годах)	Возраст для зачисления и перевода в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не устанавливается	14	4

Зачисление на указанные этапы спортивной подготовки и перевод лиц, проходящих спортивную подготовку, на следующий этап производится с учётом результатов спортивной подготовки, которые должны соответствовать требованиям, установленным ФССП. Возраст обучающихся определяется годом рождения и является минимальным для зачисления в учебные группы. Допускается превышение указанного возраста не более чем на два года. Количество обучающихся в установленных группах является минимальным.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки с учетом требований ФССП.**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки							
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	1	2	3	4	5	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	10	12	14	16	16	20
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520	624	728	832	832	1040

Установленная недельная учебно-тренировочная нагрузка является максимальной.

**Основными формами образовательного процесса,** применяющиеся при реализации программы являются:

- групповые и индивидуальные учебно-тренировочные теоретические занятия (в том числе с использованием дистанционных технологий);
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- самостоятельная подготовка по индивидуальным планам;
- инструкторская и судейская практика; медико-восстановительные мероприятия; - тестирование и контроль.

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

В целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства проводятся учебно-тренировочные мероприятия. Направленность,



содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и уровня предстоящих или прошедших спортивных соревнований.

### Перечень учебно-тренировочных мероприятий

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18

1.4.	Учебнотренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебнотренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раза в год	
2.4.	Учебнотренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		

### **Спортивные соревнования**

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;



- прохождение предварительного соревновательного отбора;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

### Возрастные группы участников соревнований.

Наименование группы	Возраст
Юноши и девочки младшего возраста	12 лет
Юноши и девочки среднего возраста	13-14 лет
Юноши и девушки старшего возраста	15-16 лет
Юниоры и юниорки	17-18 лет
Юниоры, юниорки	19-22 года
Мужчины и женщины	19-40 лет

Возраст боксера определяется по году его рождения.

В поединках юношей и девочек 12 лет спортивные разряды не присваиваются. Пары составляются с таким расчётом, чтобы разница в весе у боксёров, имеющих вес в диапазоне до 60 кг, не превышала 2-х кг, в диапазоне от 60 до 70 кг – 3-х кг, от 70 до 80 – 4-х кг и свыше 80 кг – 5 кг. Соревнования могут быть личные, командные или лично-командные. В личных соревнованиях определяются личные результаты. В командных соревнованиях определяются командные результаты, в лично-командных определяются как личные, так и командные результаты.

В соответствии с возрастными группами участников соревнований устанавливаются различные требования по максимальному количеству разрешенных на соревнованиях боев и требуемому количеству дней отдыха.

Возраст боксеров	Максимальное количество боев на соревновании/ Количество дней отдыха между боями		
	До Чемпионата (Первенства) включительно		
	Субъекта РФ	Федерального округа (ФСО)	России
Юноши и девочки младшего возраста 12 лет	2/1	2/1	2/1
Девочки среднего возраста 13-14 лет	3/1	4/1	5/2
Девочки старшего возраста 15-16 лет	3/1	4/1	5/2
Юноши среднего возраста 13-14 лет	3/1	4/1	5/2
Юноши старшего возраста 15-16 лет	4/1	4/1	5/1
Юниоры и юниорки 17-18 лет, 19-22 года	5/1	5/1	5/1
Мужчины, женщины	5/1	5/1	5/1

Боксерам не разрешают проводить более двух боев в день. Минимальный период отдыха между боями на соревнованиях установлен не менее 12 часов.



Школа направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарного плана официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Краснодарского края, календарного плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий М О Красноармейский район и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### Спортивные соревнования

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки			Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трёх лет	Свыше трёх лет		
Контрольные	-	-	2	3	2	2	2
Отборочные	-	-	1	1	2	2	2
Основные	-	-	-	1	2	2	2

### Годовой учебно-тренировочный план

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). Самостоятельная подготовка может составлять менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Продолжительность учебно-тренировочного процесса ведётся в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели.

Продолжительность учебно-тренировочного занятия и число обучающихся в группе зависит от этапа подготовки и года обучения спортсменов.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации программы не должна превышать:



на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трёх часов; на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырёх часов; на этапе высшего спортивного мастерства – четырёх часов.

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

### Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебнотренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс

Виды подготовки	Этапы и годы спортивной подготовки				
	Этап начальной подготовки		Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трёх лет	Свыше трёх лет	
Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14
Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22
Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40	31-39
Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4	2-4
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	4-18	10-25	18-27	22-30
Медицинские, медикобиологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6
Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5	3-5

При разработке учебного плана учитывается режим учебно-тренировочной работы в неделю для различных учебных групп с расчётом 46 недель занятий непосредственно в условиях спортивной школы и дополнительно 6 недель для самостоятельной тренировочной работы в период активного отдыха (в каникулярный период) или летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса.

### Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки									
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастера	Этап высшего спортивного мастерства
		1	2	3	1	2	3	4	5	Весь период	Весь период
		Недельная нагрузка в часах									
		5	6	8	10	12	14	16	16	20	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах									
		2	2	2	3	3	3	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)									
		10-20	10-15	10-12	10-12	10	8-10	8	8	4	1
1	Теоретическая подготовка	13	12	17	30	30	36	33	33	40	40
2	Общая физическая подготовка	109	112	150	138	125	147	133	133	125	125
3	Специальная физическая подготовка	36	48	62	112	125	147	168	168	230	225
4	Техническая подготовка	78	99	133	250	250	290	325	325	322	375
5	Тактическая подготовка	10	22	30	32	32	36	75	75	148	256
6	Психологическая подготовка	5	10	12	20	20	22	33	33	40	40



7	Спортивные соревнования	-	-	-	12	12	15	25	25	30	38
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	6	6	7	8	8	11	13
9	Инструкторская практика	-	-	-	6	6	7	8	8	21	25
10	Судейская практика	-	-	-	6	6	7	8	8	21	25
11	Медицинские, медикобиологические мероприятия	3	3	4	6	6	7	8	8	26	43
12	Восстановительные мероприятия	3	3	4	6	6	7	8	8	26	43
Общее количество часов в год		<b>260</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>832</b>	<b>1040</b>	<b>1248</b>

### Воспитательная работа.

Главной задачей в занятиях с юными спортсменами является воспитание высоких моральных качеств, преданности России, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании юных спортсменов играет спортивная деятельность, которая предоставляет большие возможности для воспитания данных качеств. Формирование чувства ответственности перед обществом, гражданской сознательности, высокой организованности и требовательности к себе, нравственных качеств личности спортсменов осуществляется одновременно с развитием его волевых качеств. Центральной фигурой во всей воспитательной системе является тренер-преподаватель. Воспитательные функции тренера-преподавателя не ограничиваются лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований, а повседневно сочетаются с задачами общего воспитания. Главными факторами в этой работе должны быть личный пример и педагогическое мастерство тренера-преподавателя, товарищеская взаимопомощь и взаимопотребовательность.

Тренер-преподаватель постоянно ставит перед спортсменами задачи осязаемого двигательного и интеллектуального совершенствования. При этом эффективность воспитательной работы зависит от вариативности средств и методов обучения.

Ведущее место в формировании нравственного сознания юных спортсменов принадлежит методам убеждения. Убеждение во всех случаях должно быть доказательным, для чего нужны тщательно подобранные сравнения и примеры. Формулировку общих принципов поведения нужно подкреплять ссылками на конкретные данные, на опыт самого обучающегося.

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена, которое может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера-преподавателя и коллектива.



Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, письменный выговор, отчисление, разбор поступка в коллективе, отстранение от занятий и участия в соревнованиях. При занятиях спортом естественным является колебание работоспособности спортсмена, в эти моменты у него могут проявляться слабости и снижение активности. В таких случаях большое мобилизирующее значение имеют дружеские участие и одобрение, а не наказание.

Особое место в воспитательной работе занимает патриотическое воспитание подрастающего поколения. При проведении соревнований обязательно используются государственный флаг и гимн России, озвучиваются имена спортсменов, в честь которых проводятся соревнования. Итоги участия в соревнованиях размещаются на информационных стендах учреждения, и в сети «Интернет» на официальном сайте школы. Тем самым обучающиеся получают информацию о лучших спортсменах школы и города. На итоговом мероприятии по окончании учебного года озвучиваются результаты спортивной работы, награждаются тренеры-преподаватели и обучающиеся, достигшие высоких спортивных результатов на соревнованиях различного уровня. Эффективной формой воспитательной работы является торжественное празднование дня открытия школы и выпуска окончивших обучение, торжественный приём новых спортсменов.

Оценка эффективности воспитательной работы осуществляется путём педагогических наблюдений, анализа различных материалов, характеризующих личность юного спортсмена. Полученные данные используются для корректировки учебно-тренировочного процесса.



## Календарный план воспитательной работы

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

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни	В течение года
------	---	---	----------------

		средствами различных видов спорта;	
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебнотренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года

3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися	В течение года



3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых МБУДО СШОР № 11 «Бокс»	В течение года
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

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

#### **Определения терминов.**

**Антидопинговая деятельность** – антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследования, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а так же иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от её имени в порядке установленном Всемирным антидопинговым кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** – ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию



любой части процесса Допинг-контроля. В частности Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** – Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** – основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путём объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещённая субстанция** – любая субстанция или класс субстанций, приведённых в Запрещённом списке.

**Запрещённый список** – список, устанавливающий перечень Запрещённых субстанций и Запрещённых методов.

**Запрещённый метод** – любой метод, запрещённый в Запрещённом списке

**Персонал спортсмена** – любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** – период, начинающийся в 23.59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнований или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** – любое лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещённых субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое



использование. Однако, если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне не ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Цели Всемирного антидопингового кодекса и Всемирной антидопинговой программы состоят в следующем:

- защищать фундаментальное право спортсменов участвовать в соревнованиях, свободных от допинга, и таким образом пропагандировать здоровье, справедливость и равенство для всех спортсменов, а также
- обеспечивать создание согласованных, скоординированных и эффективных антидопинговых программ, как на международном, так и на национальном уровнях, чтобы предотвращать случаи применения допинга, в том числе:

Образование – повышение осведомлённости, информирование, коммуникация, привитие ценностей, развитие жизненных навыков и способности принимать решения для предотвращения преднамеренных и непреднамеренных нарушений антидопинговых правил.

Сдерживание – исключение потенциальных доперов путём обеспечения наличия и значимости строгих правил и санкций для всех заинтересованных сторон.

Выявление – эффективная система тестирования и расследований не только усиливает сдерживающий эффект, но так же эффективно защищает чистых спортсменов и дух спорта, путём нарушителей антидопинговых правил и помогая воспрепятствовать любому, кто проявляет допинговое поведение.



Приведение в исполнение – вынесение решения и наказания лиц, совершивших нарушение антидопинговых правил.

Верховенство закона – обеспечение того, чтобы все соответствующие заинтересованные стороны согласились соблюдать Кодекс и Международные стандарты, и чтобы все меры, принимаемые во исполнение их антидопинговых программа, соответствовали Кодексу, Международным стандартам, а также принципам соразмерности и прав человека.

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

Нормативные документы, регламентирующие использование допинга в спорте:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию;
- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психологической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Приём допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу. С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и запрещённые методы в соревновательный и внесоревновательные периоды.

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

Запрещенные методы:

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

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

1. Наличие запрещённой субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
2. Использование или попытка использования спортсменом запрещённой субстанции или запрещенного метода.
3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.



5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во вне соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во вне соревновательный период.
9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам. В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещенной субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода.

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

- первое нарушение: дисквалификация на 4 года (минимум 2 года) по ст.2.1, 2.2., 2.3., 2.5., 2.6., 2 года (минимум 1 год) по ст. 2.4., 2.10., от 2 до 4 лет по ст. 2.9., от 4 лет до пожизненно по ст. 2.7.,2.8.;

- второе нарушение: исходя из того, что больше: 6 месяцев или  $\frac{1}{2}$  срока за первое нарушение без учёта ст.10.6 или двойной срок за нарушение, если бы оно было первым без учёта ст.10.6;

- третье нарушение: пожизненная дисквалификация.

Срок дисквалификации может быть сокращен в следующих случаях:

- применена особая субстанция и доказана незначительная вина/халатность спортсмена;

- допинг попал в организм спортсмена с загрязнённым продуктом;

- спортсмен оказал существенное содействие в раскрытии или установлении нарушений антидопинговых правил;

- спортсмен признал нарушение антидопинговых правил в отсутствие других доказательств;



- спортсмен своевременно признал нарушения (сразу после предъявления обвинения);

Дисквалификация может быть отменена, если спортсмен доказал отсутствие вины или халатности.

Спортсмены должны знать, что использование в спорте запрещенных веществ и методов чревато серьезными последствиями не только для спортивного будущего, но и для здоровья самого спортсмена.

Последствиями приема анаболических стероидов могут быть заболевания печени, артериальная гипертензия, повышение уровня холестерина в крови, нарушения функции почек и печени, существенно повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний, бесплодие. Кроме того, последствиями приёма анаболических стероидов могут быть психологическая зависимость, депрессии, резкая смена настроений и агрессия.

При применении гормона роста возможны следующие побочные эффекты: диабет, сердечная недостаточность, повышенное кровяное давление, задержка вывода из организма воды и натрия, гигантизм.

Побочными эффектами приема бета-2 агонистов являются: головные боли, рак печени, нарушение функции сердца и другие.

Использование диуретиков не по медицинским показаниям, несёт угрозу для здоровья спортсмена: головокружение и обмороки, обезвоживание, тошнота, судороги, аритмия. Обезвоживание организма всегда отрицательно сказывается на физическом состоянии спортсменов.

Побочными эффектами применения стимуляторов являются: нарушение терморегуляции организма, обезвоживание, беспокойство и агрессия, потеря веса, аритмия, повышенное давление, риск инфаркта.

Побочными эффектами от использования генного допинга могут быть: развитие рака, возникновение аллергии, нарушение обмена веществ и др.

Кровяной допинг – это применение крови с целью увеличения количества эритроцитов в организме. В спорте использование кровяного допинга запрещено. Применение кровяного допинга может нанести серьёзную угрозу здоровью спортсмена. В числе побочных эффектов возможно нарушение функции почек, нарушение кровообращения, тромбоз и сердечная недостаточность, метаболический шок и смерть при использовании несовместимой группы крови.

При применении каннабиноидов у человека наблюдается учащение пульса, усиление сердцебиения, артериальное давление, головокружение, тошнота, рвота, психоз, нарушение мозгового кровообращения и др.

Побочными эффектами применения бета-блокаторов являются: пониженное давление, бронхостеноз, сердечная недостаточность, депрессия, нарушение половой функции.



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

- проведение ежегодных семинаров (лекций, уроков, викторин) для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительские собрания;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

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

Этап подготовки	Мероприятие	Тема	Ответственный	Сроки проведения
Этап начальной подготовки	Весёлые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	март
	Теоретическое занятие	Ценности спорта. Честная игра.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Краснодарском крае	1 раз в год по согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в Краснодарском крае
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с Международным стандартом «Запрещённый список»)		Тренер-преподаватель	ежемесячно
	Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Краснодарском крае	По назначению
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	ежегодно
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	октябрь

	Семинар для тренеров-преподавателей	Виды нарушений Антидопинговых правил. Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Краснодарском крае	1-2 раза в год по согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в Краснодарском крае
Учебнотренировочный этап (этап спортивной специализации)	Весёлые старты	Честная игра	Тренер-преподаватель	март
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	ежегодно
	Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Краснодарском крае	По назначению
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Краснодарском крае	1-2 раза в год по согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в Краснодарском крае
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер-преподаватель	октябрь
Этап совершенствования спортивного мастерства  Этап высшего спортивного мастерства.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		спортсмен	ежегодно 1 раз в год
	Семинар	Виды нарушений антидопинговых правил. Процедура допинг-контроля. Подача запроса на ТИ. Система АДАМАС.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в Краснодарском крае	1-2 раза в год по согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в Краснодарском крае



## **Инструкторско-судейская практика.**

Инструкторско-судейская практика является продолжением учебнотренировочного процесса боксёров, способствует овладению практическими навыками преподавания и судейства бокса.

В основе инструкторской практики лежит принятая методика обучения боксу. Выполняя роль инструктора, боксёры учатся последовательно изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важные элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструктор принимает участие в соревнованиях в качестве секунданта у боксёра-новичка.

Судейская практика даёт возможность боксёрам получить квалификацию судьи по боксу. Судейскую теорию получают на семинарах, судейскую практику спортсмены получают на соревнованиях.

### Группы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения.

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Выполнение заданий по построению и перестроению группы. Проведение комплексов упражнений по физической и технической подготовке. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника секретаря соревнований по боксу.

### Группы учебно-тренировочного этапа 2 года обучения.

Составление комплексов упражнений по физической, технической и тактической подготовке. Проведение комплексов упражнений по физической и технической подготовке. Проведение подготовительной, основной и заключительной частей УТЗ. Судейство на внутренних соревнованиях. Выполнение обязанностей помощника секретаря соревнований по боксу.

### Группы учебно-тренировочного этапа свыше двух лет обучения.

Проведение занятий по совершенствованию по ОФП и СФП. Составление рабочих планов, конспектов занятий. Составление положений о соревнованиях. Практика судейства на внутренних, муниципальных соревнованиях.

### Группы этапа спортивного совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.



Проведение занятий с группой по ОФП и СФП. Проведение учебных занятий с различной педагогической направленностью. Проведение УТЗ с одним-двумя спортсменами. Составление рабочих планов, конспектов занятий. Составление Положения о соревновании. Практика судейства (помощник секретаря, бокового судьи, судьи при участниках) на соревнованиях по боксу городского уровня. Участие в организации и проведении соревнований на муниципальном уровне.

### **Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.**

В целях повышения качества спортивной подготовки, профилактики травм и роста спортивных результатов в МБУ ДО КР СШ им. А.И. Майстренко осуществляется медицинское, медико-биологическое сопровождение учебно-тренировочного процесса, применяется комплекс восстановительных средств.

К медицинскому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся медицинские осмотры, в том числе:

- медицинское обследование, в т.ч. углубленное медицинское обследование;

- дополнительные медицинские осмотры в течение года, перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы.

Ответственные специалисты МБУ ДО КР СШ им. А.И. Майстренко обеспечивают контроль за своевременным прохождением обучающимися медицинского осмотра в специализированных медицинских учреждениях.

Для прохождения спортивной подготовки в МБУ ДО КР СШ им. А.И. Майстренко допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «бокс».

Медицинское обеспечение лиц, проходящих спортивную подготовку, осуществляется работниками врачебно-физкультурного диспансера. Порядок, условия, нормы обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, медицинскими, фармакологическими и восстановительными средствами установлены действующим законодательством.

Медицинские обследования проводятся в целях:

- осуществления спортивного отбора, а именно определения общего уровня состояния здоровья будущего обучающегося МБУ ДО КР СШ им. А.И. Майстренко, возможности допуска его к спортивной подготовке, отсутствия медицинских противопоказаний к занятиям видом спорта «бокс» (*первичное медицинское обследование до начала занятий спортом*);

- оценки состояния здоровья, физического развития, уровня функциональных и резервных возможностей организма обучающихся, внесения корректив в индивидуальные планы подготовки, уточнения объемов и интенсивности нагрузок, получения рекомендаций по профилактике, восстановительным мероприятиям, лечению, отсутствию медицинских



противопоказаний к занятию плаванием (углубленное медицинское обследование (УМО));

- допуска обучающихся к занятиям после заболеваний, травм; допуска к участию в спортивных соревнованиях (дополнительные медицинские обследования).

К медико-биологическому сопровождению учебно-тренировочного процесса относятся:

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции обучающихся на учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки;

- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами проведения занятий и спортивных соревнований, одеждой и обувью;

- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;

В целях физической и психологической разгрузки после соревновательного цикла, подготовки организма обучающегося к новому циклу учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактики перенапряжений в МБУ ДО КР СШ им. А.И. Майстренко применяется комплекс восстановительных средств, которые подразделяются на три основные группы: педагогические, психологические и медико-биологические.

Восстановительные средства используются в комплексе (при этом воздействия глобального характера должны предшествовать локальным) как в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление специальной работоспособности, так и в повседневном учебно-тренировочном процессе в целях совершенствования общей и специальной выносливости (в соответствующий период тренировки), повышения эффективности учебно-тренировочной работы.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств, применяемых в МБУ ДО КР СШ им. А.И. Майстренко представлены в Таблице.

Медицинские и медико-биологические мероприятия	Этапы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
Первичное обследование	При поступлении	При поступлении	При поступлении	При поступлении



Углубленное медицинское обследование (УМО)	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 12 месяцев	1 раз в 6 месяцев	1 раз в 6 месяцев
Этапное медицинское обследование (ЭМО)		При переходе на этап	При переходе на этап	При переходе на этап
Дополнительные обследования перед соревнованиями	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования	За 3 дня до выезда на соревнования
Мероприятия для комплексного медицинского обследования			До 3 суток, но не более 2 раз в год	До 3 суток, но не более 2 раз в год
Текущий врачебно-педагогический контроль*	ежемесячно	еженедельно	еженедельно	еженедельно
Оперативный контроль*	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия	В рамках учебно-тренировочного занятия

\*Текущий контроль помогает оценить качество учебно-тренировочного процесса, выявить повседневные изменения в состоянии спортсменов.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. Основное применение гигиенических средств восстановления: режим дня, планирование тренировочных занятий, общий режим занятий в школе, организация питания и отдыха.

На учебно-тренировочном этапе, этапе спортивного совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вопросам восстановления должно уделяться больше внимания в связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества учебно-тренировочных занятий в



неделю. К наиболее действенным и доступным физиологическим средствам восстановления относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

### III. Система контроля

Система контроля включает в себя промежуточный контроль и итоговый контроль.

Промежуточный контроль проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися комплексных учебных задач, поставленных на учебный год.

Формы контроля: выполнение контрольно-переводных нормативов.

Итоговый контроль проводится с целью оценки уровня усвоения обучающимися содержания программного материала, а так же всего объёма знаний, умений, навыков и способностей самостоятельно использовать эту совокупность качеств.

Формы контроля: контрольные испытания, анализ результатов соревновательной деятельности.

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

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.

1.2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации): повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях; соблюдать режим учебно-тренировочных занятий; изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;



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

1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:  
повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической  
и психологической подготовленности; соблюдать режим учебно-тренировочных  
занятий (включая самостоятельную  
подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;  
приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;  
овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;  
выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить  
знания антидопинговых правил; соблюдать антидопинговые правила  
и не иметь их нарушений; ежегодно выполнять контрольно-  
переводные нормативы (испытания)  
по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты  
в официальных спортивных  
соревнованиях; показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного  
разряда  
«кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года; принимать участие в  
официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня  
межрегиональных спортивных соревнований; получить уровень спортивной  
квалификации (спортивное звание),  
необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

1.4. На этапе высшего спортивного мастерства: совершенствовать уровень  
общей физической и специальной физической,  
технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности  
соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную



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

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

### Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперёд из	см	не менее		не менее	



	положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
1.2.	Бег 60 м	с	не более		не более	
			-	-	10,9	11,3
1.4.	Бег на 1500 м	мин, с	не более		не более	
			-	-	8.20	8.55
1.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
1.6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
1.10.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
1.11.	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу вперёд двумя руками.	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6



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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет</b>				
2.1.	Бег 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			8	2
2.5.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	раз	не менее	
			39	34
2.6.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8



2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы ОФП для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.2
3.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	раз	не менее	
			11	2
3.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	раз	не менее	
			40	36
3.7.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.10.	Кросс 3 км (бег по пересечённой местности)	мин, с	не более	
			-	18.00
3.11.	Кросс 5 км (бег по пересечённой местности)	мин, с	не более	
			25.30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
3. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксёрскому мешку за 8 с	раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксёрскому мешку за 3 мин	раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				



5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трёх лет)	Спортивные разряды «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трёх лет)	Спортивные разряды «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
1.1.	Бег 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
2.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
2.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-



2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.7.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.10.	Кросс 3 км (бег по пересечённой местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.11.	Кросс 5 км (бег по пересечённой местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.7.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.8.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.9.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.10.	Кросс 3 км (бег по пересечённой местности)	мин, с	не более	
			-	17.30
3.11.	Кросс 5 км (бег по пересечённой местности)	мин, с	не более	
			22.00	-
3.12.	Метание спортивного снаряда	м	не менее	



## Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками

Оценка уровня подготовки обучающихся по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками осуществляется по зачетной системе в форме устных опросов с фиксацией результатов в опросном листе. Количество верных ответов для получения оценки «зачет» по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, устанавливается локально, доводится до сведения обучающихся не позднее чем за неделю до проведения аттестации. Перечень вопросов по этапам спортивной подготовки представлен в Таблицах 15-17.

Таблица 15

№	Вопросы по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками, на этапах спортивной подготовки (все периоды)
1	Понятие о физической культуре и спорте
2	История возникновения вида спорта «бокс»
3	Правила вида спорта «бокс»
4	Понятие о физической подготовке, ее содержании и видах
5	Сведения о строении и функциях организма человека
6	Понятие о технике вида спорта «бокс»
7	Спортивные соревнования и их роль в подготовке юных спортсменов
8	Моральные и этические ценности физической культуры и спорта
9	Принципы честной спортивной борьбы (в т.ч. антидопинг)
10	Влияние физических упражнений на организм человека
11	Основы гигиены и здорового образа жизни
12	Вредные привычки и их преодоление
13	Техника безопасности при занятиях спортом



		весом 500 г		-	21
3.13.	Метание спортивного снаряда		м	не менее	
		весом 700 г		37	-
3. Нормативы специальной физической подготовки					
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта		с	не более	
				25,0	25,5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лёжа. Вернуться в исходное положение.		количество раз	не менее	
				10	7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение.		количество раз	не менее	
				10	7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксёрскому мешку за 8 с		количество раз	не менее	
				26	24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксёрскому мешку за 3 мин		количество раз	не менее	
				303	297
4. Уровень спортивной квалификации					
Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»					

#### IV. Рабочая программа

##### 4.1. Этап начальной подготовки. Программный материал учебно-тренировочных занятий.

###### Общая физическая подготовка

1. Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.
2. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Выпрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лёжа. Упражнения с партнёром (в сопротивлениях разного типа).
3. Упражнения для развития мышц ног: прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой.



4. Упражнения для развития мышц туловища: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лёжа на спине.
5. Общеразвивающие упражнения с предметами: гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперёд; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.
6. Общеразвивающие упражнения без предметов: лёжа на спине поднимание туловища вперёд, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.
7. Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.

#### **Специальная физическая подготовка**

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

#### Группы начальной подготовки 1 года обучения.

Нанесение ударов в ходьбе. Одиночные удары в голову левой, правой. Нанесение прямых ударов в голову в боевой стойке. Одиночные удары в туловище. Атака «раз-два» в голову.

#### Группы начальной подготовки 2 года обучения.

Уклоны влево, вправо от прямых ударов в голову. Одиночные удары в голову и защита. Спортивные игры (баскетбол). Атака «раз-два» в челноке. Работа на мешке.

#### Группы начальной подготовки 3 года обучения.

Нанесение ударов и атак на снарядах. Отработка одиночных ударов, защит и атак с партнёром в перчатках. Работа с метболом (имитация ударов прямых, снизу, сбоку). Имитация ударов в ходьбе и в движении.

#### **Техническая подготовка**

Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище). Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. Защита от ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – оттяжка.

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

#### Группы начальной подготовки 1 года обучения.

Изучение боевой стойки, фронтальной стойки, одиночных прямых ударов в голову и туловище, защита от этих ударов. Изучение боковых ударов в голову, защиты. Изучение ударов снизу в голову, туловище, защиты.



### Группы начальной подготовки 2 года обучения.

Повторение одиночных ударов в туловище. Развитие атак из двух ударов и защита от них. Отработка в челноке левой, правой в голову, защиты от этих ударов.

Спортивные и подвижные игры.

### Группы начальной подготовки 3 года обучения.

Нанесение одиночных ударов (прямые – в голову, туловище, снизу и сбоку). Атаки из двух и трёх ударов. Защита от прямых ударов снизу и сбоку.

#### **Тактическая подготовка**

Передвижение вперёд, назад, влево и вправо. Ведение боя боксёром левшой, ведение боя против агрессивного боксёра. Ведение боя с боксёром игровиком. Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме. Ведение боя против высокого боксёра. Ведение боя против маленького ростом боксёра. Повторные атаки длинные, волной, т.е. одна атака за другой.

### Группы начальной подготовки 1 года обучения.

Передвижение в боевой и учебной стойке. Удар снизу в голову и туловище. Удары в челноке в голову, туловище вперёд и назад. «Раз-два»- «вперёд-назад».

### Группы начальной подготовки 2 года обучения.

Передвижения в боевой стойке. Удары снизу вперёд и назад. Удары в челноке в голову и туловище, вперёд и назад. «Раз-два» - «вперёд-назад», «раз-два» - «назад». «Раз-два» - левый сбоку и назад.

### Группы начальной подготовки 3 года обучения.

Передвижения в боевой и учебной стойке. Удары с шагами вперёд и назад. Удары в челноке в голову и туловище, вперёд и назад. «Раз-раз-два»- «вперёд и назад». «Раз-два» – левый сбоку «вперёд-назад». Правый-левый-правый вперёд, правый-левый-правый вправо под одноименную ногу. Встречные удары правой в голову боксёру – «левше», т.е. Под переднюю руку.

#### **Теоретическая подготовка**

История возникновения вида спорта и его развитие. Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся боксёров. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.

Физическая культура - важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена при занятиях физической культурой и спортом. 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. Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.

Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом. Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля, его формы и содержание. Понятие о травматизме.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «бокс». Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.

Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «бокс». 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 зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс».

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное и сбалансированное питание.

Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «бокс». Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.

#### **4.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации). Программный материал учебно-тренировочных занятий.**

##### **Общая физическая подготовка**

1. Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом.  
Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход.  
Построение в одну шеренгу, в одну колонну.
2. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лёжа. Упражнения с партнёром (в сопротивлениях разного типа).
3. Упражнения для развития мышц ног: прыжки с гирей, грифом штанги, блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой.
4. Упражнения для развития мышц туловища: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лёжа на спине.



5. Общеразвивающие упражнения с предметами: гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперёд; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.
6. Общеразвивающие упражнения без предметов: лёжа на спине поднимание туловища вперёд, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.
7. Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.

### **Специальная физическая подготовка**

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

#### Группы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения.

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

#### Группы учебно-тренировочного этапа 2 года обучения.

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

#### Группы учебно-тренировочного этапа 3 – 5 года обучения.

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

### **Техническая подготовка**

Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище). Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. Защита от ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – оттяжка.

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



### Группы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения.

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

### Группы учебно-тренировочного этапа 2 года обучения.

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

### Группы учебно-тренировочного этапа 3 - 5 года обучения.

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

### **Тактическая подготовка**

Передвижение вперёд, назад, влево и вправо. Ведение боя боксёром левшой, ведение боя против агрессивного боксёра. Ведение боя с боксёром игровиком. Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме. Ведение боя против высокого боксёра. Ведение боя против маленького ростом боксёра. Повторные атаки длинные, волной, т.е. одна атака за другой.

### Группы учебно-тренировочного этапа 1 года обучения.

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

### Группы учебно-тренировочного этапа 2 года обучения.

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

### Группы учебно-тренировочного этапа 3 - 5 года обучения.

Передвижения вперёд, назад, влево и вправо. Удары и атаки с шагами вперёд и назад. Удары и атаки с шагами влево и вправо. Встречные удары на переднюю руку с наклоном и с подставкой. Ответные удары после шага назад и после подставки



после уклона прямые и удары сбоку. В челноке атака «раз-раз-два». В ответе с боксёром «левой». Навстречу с боксёром «левой». Выходы из углов и от канатов ринга. Ведение боя с агрессивным боксёром. Ведение боя с высоким боксёром. Ведение боя с «игровиком».

### **Теоретическая подготовка**

Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.

Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.

История возникновения олимпийского движения. Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.

Режим дня и питание обучающихся. Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роли питания в подготовке обучающегося к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.

Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.

Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы соревновательной деятельности.

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта «бокс». Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «бокс». Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта «бокс», подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.

Правила вида спорта «бокс». Деление участников спортивных соревнований по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в соревнованиях. Правила допуска к спортивным соревнованиям.



### **4.3. Этап совершенствования спортивного мастерства. Этап высшего спортивного мастерства. Программный материал учебно-тренировочных занятий.**

#### **Общая физическая подготовка**

1. Строевые упражнения: повороты на месте, направо, налево, кругом. Передвижение обычным и строевым шагом. Шаг на месте, движение в обход. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.
2. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса: подтягивание на перекладине, ходьба на носках, пятках, прыжки во время бега. Впрыгивание на гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой. Поднимание туловища в положение лёжа. Упражнения с партнёром (в сопротивлениях разного типа).
3. Упражнения для развития мышц ног: прыжки с гирей, грифом штанги блинами. Полуприседы и приседы на носках, на всей ступне, на двух и одной ноге с отягощением и без отягощения. Приседания со штангой.
4. Упражнения для развития мышц туловища: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя лёжа на спине.
5. Общеразвивающие упражнения с предметами: гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперёд; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.
6. Общеразвивающие упражнения без предметов: лёжа на спине поднимание туловища вперёд, быстрые круговые движения в разных плоскостях. Ходьба с преодолением препятствий, с изменением скорости движения, с остановками по сигналу.
7. Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.
8. Воспитание силы основных групп мышц, участвующих в боксёрских движениях, за счёт толчков, рывков, штанги, гири; метаний камней, гири в разные стороны; прыжков; боксёрских передвижений со штангой; мешками с песком на плечах.
9. Воспитание силы мышц, определяющих эффективность боксёрских движений и в первую очередь мышц-сгибателей стопы, дельтовидных, поворачивающих туловище, разгибателей и сгибателей правого или левого плеча.

#### **Специальная физическая подготовка**

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



Выполнение передвижений в основной стойке сериями по схеме: без отягощений - с отягощениями весом от 10 до 20 кг - без отягощений.

Совершенствование ударов (одиночных и серийных) на снарядах по схеме: 5-7 ударов без отягощений, 6-8 ударов с гантелями весом 2-6 кг, 7-8 ударов без отягощений.

Интервальная работа на мешке.

### **Техническая подготовка**

Изучение одиночных ударов в голову и туловище (прямые удары в голову и туловище, удары сбоку левой и правой рукой, удары снизу в голову и туловище). Защиты от ударов прямых: подставка шаг назад, уклон влево и вправо. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо, подставка предплечья, оттяжка. Защита от ударов снизу: подставка локтей, шаг назад – оттяжка.

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

Защиты, контратаки, встречные атаки и их продолжение. Отработка на снарядах контратак и особенно серийных.

### **Тактическая подготовка**

Передвижение вперёд, назад, влево и вправо. Ведение боя боксёром левшой, ведение боя против агрессивного боксёра. Ведение боя с боксёром игровиком. Ведение боя в контратаке, т.е. в ответной форме. Ведение боя против высокого боксёра. Ведение боя против маленького ростом боксёра. Повторные атаки длинные, волной, т.е. одна атака за другой.

### **Теоретическая подготовка**

Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «бокс».

Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность. Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки. Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося. Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебнотренировочной и соревновательной деятельности.

Психологическая подготовка. Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.



Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс. Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.

Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта. Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификации спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности.

Восстановительные средства и мероприятия. Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика; биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий.

Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.

Социальные функции спорта. Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция). Функция социальной интеграции и социализации личности.

#### **4.4 МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

##### **4.4.1. Принципы, средства, методы спортивной тренировки.**

Процесс многолетней подготовки спортсменов-разрядников направлен на формирование физических и моральных волевых качеств, необходимых для достижения высоких спортивных результатов, приобретения широкого круга специальных знаний и навыков по их практическому применению. Планирование и проведение тренировочного процесса осуществляется на основе определённых принципов.



**Принцип индивидуализации.** Воздействие на организм и психику спортсмена только тогда дают положительный результат и обеспечивают быстрый рост физических и психологических качеств, когда осуществляются с учётом индивидуальных особенностей спортсмена, текущего состояния его тренированности, особенностей мотивационной сферы. Для достижения разного уровня результатов разным спортсменам необходимы различные объёмы и интенсивность тренировки, индивидуальное планирование циклов подготовки, специфические методы подводки к пику спортивной формы.

**Принцип доступности.** На каждом из этапов подготовки требования (нагрузка, контрольные задания) должны соответствовать уровню подготовленности спортсмена.

Принцип доступности включает в себя требования постепенности и нарастания нагрузок. Тренировочная нагрузка должна не только соответствовать возможностям спортсмена, но и постоянно нарастать. В свою очередь рост нагрузок должен соответствовать возможностям спортсмена. К одинаковым нагрузкам организм спортсмена адаптируется, рост тренированности прекращается, а из-за монотонности и снижения мотивации уровень подготовки и результаты могут снижаться. С другой стороны, неоправданно резкое повышение нагрузок, сверхвысокие, невыполнимые нагрузки и контрольные задания могут привести к заглоблению или к утрате приобретённых навыков и качеств, отказу от тренировок, к снижению уровня подготовленности и падению интереса к боксу.

Принцип доступности находит своё выражение в известных методических правилах: «от простого к сложному», «от лёгкого к трудному», «от известного к неизвестному».

**Принцип цикличности.** Периодизация тренировочного процесса, чередование различных по интенсивности и объёму нагрузок – существенная черта современного тренировочного процесса. Обоснованное перспективное планирование различных этапов и циклов, направленных в зависимости от решаемых задач на рост общего уровня тренированности, на совершенствование отдельных сторон готовности спортсмена, на подведение спортсмена к началу главных соревнований.

**Принцип рационального чередования нагрузок и отдыха.** Тренировочный процесс только тогда даёт положительный результат, когда тренер-преподаватель планирует не только нагрузки, но и постоянно контролирует состояние спортсмена, уделяет равное внимание восстановлению его организма и психики.

В своей практической работе тренер-преподаватель должен использовать всё богатство средств и методов воздействия на организм и личность юного боксёра.

**Средства спортивной тренировки.** Основными специфическими средствами спортивной тренировки являются физические упражнения. Упражнения могут быть разделены на три группы: избранные соревновательные, специальноподготовительные, общеподготовительные.



Избранные соревновательные упражнения – это целостные двигательные действия (либо совокупность двигательных действий), которые являются средством ведения спортивной борьбы и выполняются по возможности в соответствии с правилами бокса.

Специально-подготовительные упражнения включают элементы соревновательных действий, их связи и вариации, а так же движения и действия, существенно сходные с ними по форме и характеру проявляемых способностей. Смысл любого специально-подготовительного упражнения состоит в том, чтобы ускорить и улучшить процесс подготовки в соревновательном упражнении. Общеподготовительные упражнения являются преимущественно средствами общей подготовки спортсмена. Общеподготовительные упражнения не имеют прямой связи с соревновательными и предназначены расширить запас двигательных навыков и качеств спортсмена, повысить его общую тренированность.

**Методы спортивной тренировки.** Основные методы спортивной тренировки можно разделить на три группы: словесные, наглядные и практические. Выбор метода определяется задачей, возрастом, состоянием здоровья, подготовленностью, квалификацией спортсмена, применяемыми средствами и другими факторами. Грамотное планирование, сочетание разнообразных тренировочных методов, умелое педагогическое взаимодействие со спортсменом, использование современных технических средств, индивидуализированный подход к личности спортсмена – всё это должно работать на общую цель: постоянный рост уровня подготовленности боксёра.

Существенное значение для обеспечения системности подготовки имеет взаимосвязь и взаимопроникновение средств и методов видов подготовки. Например, использование средств специальной подготовки для наращивания специальных физических качеств или использование тренировок по физической подготовке для формирования отдельных качеств специальной готовности. Конечным мерилom готовности спортсмена в боксе является результат, показанный им на официальных соревнованиях (призовое место, включение в сборные области, России, отбор на вышестоящие соревнования и т.д.).

#### **4.4.2. Средства, методы, направленность учебно-тренировочных занятий по этапам 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 обучающихся, постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном



виде спорта, обучение технике бокса, повышение уровня физической подготовки, отбор перспективных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

#### **Основные средства:**

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

#### **Основные методы:**

- игровой;
- повторный;
- планомерный;
- круговой; □ контрольный;
- соревновательный.

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

На этапе начальной подготовки целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путём специально подобранных комплексов упражнений и игр с учётом подготовки спортсмена. На этом этапе целесообразно учитывать периоды тренировки (подготовительный, соревновательный и т.д.), так как сам этап является своеобразным подготовительным периодом в общей цепи многолетней подготовке спортсмена. С самого начала занятий необходимо обучать основам техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Это обучение целесообразно проводить в облегчённых условиях. Процесс овладения основами техники избранного вида спорта должен проходить концентрированно, без больших пауз. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу отводится 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

#### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

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

Основные задачи – укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся, улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учётом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта, воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;



обучение и совершенствование техники, постепенное подведение спортсмена к соревновательной борьбе путём применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена. **Основные средства:**

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- упражнения со штангой;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажёрах);
- изометрические упражнения.

**Основные методы:**

- повторный;
- переменный;
- повторно-переменный;
- круговой;
- игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

**Основные направления тренировки:**

Повышение объёма и интенсивности тренировочных нагрузок. Увеличение удельного веса специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

Специальная подготовка в боксе начинается с 13-15 лет. В этом возрасте спортсмен чаще должен выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На данном этапе в большей степени увеличивается объём средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости, развивая скоростно-силовые качества различных мышечных групп путём локального воздействия, применяя специальные тренировочные устройства и тренажёры, учитывая величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями. Процесс овладения основами техники бокса должны проходить концентрированно, без больших пауз. Темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени уделяем разучиванию элементов, которые выполняются труднее. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.



#### 4.4.3. Методические рекомендации по организации и проведению учебно-тренировочного занятия.

Основной организационной формой спортивной тренировки является учебно-тренировочное занятие.

Учебно-тренировочное занятие проводится в группе. Его содержание (общая направленность, задачи, используемые методы, средства, величина и характер тренировочных нагрузок) определяется недельным планом тренировок. Продолжительность занятия зависит от этапа подготовки.

Учебно-тренировочное занятие строится по одной схеме и состоит из четырёх взаимосвязанных частей: вводной, подготовительной, основной и заключительной.

**Вводная часть** продолжается около 3 минут. Основная задача – сформировать мотивацию спортсменов на предстоящую работу. Тренер-преподаватель знакомит обучающихся с задачами предстоящего занятия. Содержание вводной части включает в себя построение, приветствие, постановку задач, объявления.

**Подготовительная часть** (разминка) продолжается от 10-15 минут для новичков до 30-35 мин для подготовленных спортсменов. Эта часть занятия направлена на функциональное вработывание организма, на усиление вегетативных функций, на разогревание и растягивание мышц, усиление их эластичности, что способствует возможности быстрого включения в работу и предупреждения травматизма. В подготовительную часть специализированной тренировки включаются упражнения, целенаправленно настраивающие функции организма на ту работу, которую предстоит выполнить в основной части занятия. Содержание специальной части разминки составляют малоинтенсивные упражнения, специализированные упражнения. Значительную роль разминка играет в решении задач психологической подготовки. Правильно построенная разминка снимает чрезмерное возбуждение или при необходимости вызывает возбуждение. Признаком правильно выполненной разминки является чувство уверенности и желание тренироваться, а так же разогрев организма до лёгкого потоотделения.

**Основная часть** продолжается от 30 мин до 2 часов и более. В ней решается от одной до трёх задач. В построении основной части необходимо придерживаться следующих закономерностей:

- задачи технической подготовки решаются в первой трети основной части занятия, когда организм спортсмена находится в оптимальном состоянии;
- когда на занятии решается несколько задач, необходима следующая последовательность: техника, тактика, быстрота, ловкость, сила, силовая выносливость.
- пик нагрузки должен приходиться на вторую треть основной части с постепенным дальнейшим снижением.



**Заключительная часть** длится 5-15 минут. Она предназначена для постепенного снижения нагрузки, что приводит к восстановлению. Основным средством заключительной части является лёгкий бег с переходом на ходьбу, коррегирующая гимнастика и упражнения на расслабление (лёжа). В заключительной части тренер-преподаватель и спортсмен должны оценить завершённую тренировку.

Эффективными формами организации учебно-тренировочного процесса также являются круговая тренировка и кондиционный кросс.

#### 4.4.4. Учебно-тематический план многолетней подготовки.

№	Содержание занятий	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					СС	ВСМ
		1	2	3	1	2	3	4	5		
1	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств.	2	1	1	2	1	1	1	1	-	-
2	История возникновения и развития вида спорта «бокс». История возникновения олимпийского движения.	1	1	1	1	1	1	-	-	-	-
3	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом.	2	2	2	-	-	-	-	-	-	-
4	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом.	1	1	2	-	-	-	-	-	-	-
5	Закаливание организма. Режим дня и питание.	1	1	2	3	3	3	3	4	-	-
6	Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность.	-	-	-	-	-	-	-	-	4	4
7	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка.	2	1	1	3	3	3	3	3	-	-
8	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта «бокс»	1	1	2	4	4	5	5	5	-	-
9	Учет соревновательной деятельности. Самоанализ обучающегося.	-	-	-	4	4	5	5	5	5	5
10	Олимпийское движение. Состояние современного спорта. Роль и место физической культуры в обществе.	-	-	-	-	-	-	-	-	3	3
11	Физиологические основы физической культуры.	1	2	3	4	4	5	5	6	9	10



№	Содержание занятий	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					СС	ВСМ	
		2	3	5	5	6	6	7			
12	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта «бокс». Теоретические основы технико-тактической подготовки боксёра. Основы техники вида спорта «бокс».	2	2	3	5	5	6	6	7	13	13
13	Психологическая подготовка.	-	-	-	5	5	6	5	6	-	-
14	Восстановительные мероприятия	-	-	-	-	-	-	-	-	8	8
15	Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	-	-	-	-	-	-	-	-	4	5
16	Спортивные соревнования как функциональное структурное ядро спорта.	-	-	-	-	-	-	-	-	4	6
17	Социальные функции спорта.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
18	Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте.	-	-	-	-	-	-	-	-	-	6
Общее количество часов в год		13	12	17	31	30	36	33	37	50	66

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

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» по спортивным дисциплинам «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая



категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования» (далее – «бокс»), основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

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.

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

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

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».

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

### **Материально-технические условия реализации программы**



Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги «EZ-образный»	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 (1x2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2



32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Ринг боксерский	комплект	1
35.	Секундомер механический	штук	2
36.	Секундомер электронный	штук	1
37.	Скакалка гимнастическая	штук	15
38.	Скамейка гимнастическая	штук	5
39.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
40.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
41.	Стенка гимнастическая	штук	6
42.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
43.	Татами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм x 1 м x 1 м)	штук	20
44.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
45.	Урна-плевательница	штук	2
46.	Часы информационные	штук	1
47.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование				
№	Наименование	Ед	Ра	Этапы спортивной подготовки
		ин	сч	
		иц	ет	
		а	на	
		из	я	
		ме	ед	
		---	---	



п/п	ие			Этап начальной подготовки		Учебнотренировочны й этап (этап спортивной специализации )		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				ко ли че ст во	эк сп лу ат ле ок ац т и	ко ли че ст во	эк сп лу ат ле ок ац т и	ко ли че ст во	эк сп лу ат ле ок ац т и	ко ли че ст во	эк сп лу ат ле ок ац т и
1.	Бинт эластичный	шту к	на обучаю щегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочн ый	шту к	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитн ый	шту к	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1

5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучаю щегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	-	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5



9.	Перчатки боксерские снаряжные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
10	Перчатки боксерские соревнова тельные	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
11	Перчатки боксерские тренировочн ые	пар	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
12	Протектор зубной (капа)	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14	Протектор паховый	штук	на обучаю щегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15	Трусы боксерские	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
16	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
17	Халат	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	2	1	2
18	Шлем боксерский	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	1	1	1
19	Юбка боксерская	штук	на обучаю щегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5



Обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно, за счет средств, выделенных школе на выполнение муниципального задания на оказание услуг по реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс», либо средств получаемых от привлечения внебюджетных средств от физических и юридических лиц, обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий, за счет средств, выделенных школе на выполнение муниципального задания на оказание услуг по реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс», либо средств получаемых от привлечения внебюджетных средств от физических и юридических лиц, медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля, за счет средств, выделенных школе на выполнение муниципального задания на оказание услуг по реализации дополнительной образовательной программы по виду спорта «бокс».

### **Кадровые условия реализации программы**

В деятельности по реализации Программы в МБУ ДО КР СШ им. А.И. Майстренко участвуют педагогические, руководящие и иные работники.

**Минимальная укомплектованность** организации педагогическими, руководящими и иными работниками:

- руководящие работники: директор, заместитель директора
- педагогические работники: тренер-преподаватель по виду спорта «бокс»;
- иные работники: инструктор-методист;

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

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24 декабря 2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25 января 2021 г., регистрационный № 62203).

В целях обеспечения непрерывности профессионального развития тренеры-преподаватели МБУ ДО КР СШ им. А.И. Майстренко **не реже одного раза в три года** проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.



## Информационно-методические условия реализации

1. Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры.- М., 1999.
2. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М., 1999.
3. Теория и методика физического воспитания: Учебник для институтов физической культуры. Под общей редакцией Л.П.Матвеева, А.Д.Новикова. - 2-е изд., испр. и доп. - М., 1976.
4. Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Т.Ю.Круцевич.-К., Олимпийская литература, 2003.
5. Бокс: Учебник для институтов физической культуры/ под общ.ред.И.П.Дегтярёва. - М., ФиС, 1979.
6. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования./ Филимонов В.И.- М., ИНСАН, 2001.
7. Управление методической деятельностью спортивной школы: научнометодическое пособие/ Н.Н.Никитушкина, И.А. Водяникова. - М., Советский спорт, 2012.
8. Бокс Примерная программа спортивной подготовки для детскоюношеских спортивных школ./А.О.Акопян и др. - 2-еизд., стереотип.-М.: Советский спорт, 2007.
9. Гигиена физической культуры и спорта: учебник./И.В.Быков, А.Н.Гансбургский, 2010.