

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО г. Керчь РК
«Спортивная школа «Грифон»
С.А. Есин
11 апреля 2023 г.



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

(этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап, этап совершенствования
спортивного мастерства,)

(Разработана в соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по
виду спорта «бокс», утвержденного приказом Министерства спорта Российской
Федерации от 22 ноября 2022 года № 1055)

г. Керчь
2023 год

I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «БОКС» (далее-Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин «бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определяемых федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России от 22.11.2022 № 1055 (далее – ФССП); Всероссийского реестра видов спорта, согласно Таблицы 1:

Таблица 1

Номер-код вида спорта: 0250008611Я

Наименование спортивной дисциплины	Номер - код спортивной дисциплины						
весовая категория 36 кг	025	055	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	025	004	1	8	1	1	Д
весовая категория 38,5 кг	025	001	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	025	002	1	8	1	1	Н
весовая категория 42 кг	025	057	1	8	1	1	Н
весовая категория 44 кг	025	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 46 кг	025	006	1	8	1	1	Н
весовая категория 47,627 кг	025	036	1	8	1	1	Л
весовая категория 48 кг	025	007	1	8	1	1	С
весовая категория 48,988 кг	025	037	1	8	1	1	Л
весовая категория 49 кг	025	008	1	6	1	1	А
весовая категория 50 кг	025	009	1	8	1	1	Н
весовая категория 50,802 кг	025	038	1	8	1	1	Л
весовая категория 51 кг	025	010	1	6	1	1	Б
весовая категория 52 кг	025	011	1	6	1	1	Ф
весовая категория 52,163 кг	025	039	1	8	1	1	Л
весовая категория 53,525 кг	025	040	1	8	1	1	Л
весовая категория 54 кг	025	012	1	8	1	1	С
весовая категория 55,225 кг	025	041	1	8	1	1	Л
весовая категория 56 кг	025	013	1	6	1	1	А
весовая категория 57 кг	025	014	1	6	1	1	Я
весовая категория 57,153 кг	025	042	1	8	1	1	Л
весовая категория 58,967 кг	025	043	1	8	1	1	Л
весовая категория 59 кг	025	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 60 кг	025	016	1	6	1	1	Я
весовая категория 61,235 кг	025	044	1	8	1	1	Л
весовая категория 63 кг	025	018	1	6	1	1	Ф
весовая категория 63,503 кг	025	045	1	8	1	1	Л
весовая категория 64 кг	025	019	1	6	1	1	Я

весовая категория 65 кг	025	020	1	8	1	1	Ю
весовая категория 66 кг	025	021	1	8	1	1	Н
весовая категория 66,678 кг	025	046	1	8	1	1	Л
весовая категория 67 кг	025	059	1	8	1	1	Д
весовая категория 68 кг	025	022	1	8	1	1	Ю
весовая категория 69 кг	025	023	1	6	1	1	Я
весовая категория 69,850 кг	025	047	1	8	1	1	Л
весовая категория 70 кг	025	024	1	8	1	1	Н
весовая категория 72 кг	025	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72,574 кг	025	048	1	8	1	1	Л
весовая категория 75 кг	025	026	1	6	1	1	Я
весовая категория 76 кг	025	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 76,203 кг	025	049	1	8	1	1	Л
весовая категория 76+ кг	025	028	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79,378 кг	025	050	1	8	1	1	Л
весовая категория 80 кг	025	029	1	8	1	1	Н
весовая категория 80+ кг	025	030	1	8	1	1	Н
весовая категория 81кг	025	031	1	6	1	1	Я
весовая категория 81+кг	025	032	1	8	1	1	Б
весовая категория 90 кг	025	053	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90+ кг	025	054	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90,718 кг	025	051	1	8	1	1	Л
весовая категория 90,718+ кг	025	052	1	8	1	1	Л
весовая категория 91 кг	025	033	1	6	1	1	А
весовая категория 91+ кг	025	034	1	6	1	1	А
командные соревнования	025	035	1	8	1	1	Л

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

II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

3. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	10

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4

4. Объем Программы

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства
	1	2	3	1	2	3	4	5	
Количество часов в неделю	5	6	8	12	12	14	16	16	20
Общее количество часов в год	260	312	416	624	624	728	832	832	1040

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы

5.1. Учебно-тренировочные занятия – групповые, индивидуальные, смешанные;

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

№ 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-	-	14	18	18

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

5.3 Спортивные соревнования

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»;

наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана

физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Виды и объем соревновательной деятельности

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

5.4. Иные виды (формы) обучения – самостоятельная подготовка, интегральная подготовка, инструкторская практика, судейская практика.

6. Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п		Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
Виды подготовки		1	2	3	1	2	3	4	5
		Недельная нагрузка в часах							
		5	6	8	12	12	14	16	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20	10-20	10-20	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16
		10-20	10-20	10-20	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16
		10-20	10-20	10-20	8-16	8-16	8-16	8-16	8-16
1	Теоретическая подготовка	13	12	17	30	30	36	33	33

2	Общая физическая подготовка	109	112	150	138	125	147	133	133	125
3	Специальная физическая подготовка	36	48	62	112	125	147	168	168	230
4	Техническая подготовка	78	99	133	250	250	290	325	325	322
5	Тактическая подготовка	10	22	30	32	32	36	75	75	148
6	Психологическая подготовка	5	10	12	20	20	22	33	33	40
7	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	-	12	12	15	25	25	30
8	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	3	3	4	6	6	7	8	8	11
9	Инструкторская практика	-	-	-	6	6	7	8	8	21
10	Судейская практика	-	-	-	6	6	7	8	8	21
11	Медицинские, медикобиологические мероприятия	3	3	4	6	6	7	8	8	26
12	Восстановительные мероприятия	3	3	4	6	6	7	8	8	26
Общее количество часов в год		260	312	416	624	624	728	832	832	1040

7. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;	В течение года

		- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;	
1.2.	Инструкторская практика	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе;	В течение года
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено: - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную	В течение года

	(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)	образовательную программу спортивной подготовки	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов;	В течение года

8. 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 регионе	1 раз в год по согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с Международным стандартом «Запрещённый список»)		Тренер-преподаватель	ежемесячно
	Антидопинговая викторина	Играй честно	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	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 регионе	1-2 раза в год по согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный 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 регионе	По назначению

	Семинар для спортсменов и тренеровпреподавателей	Виды нарушений антидопинговых правил. Проверка лекарственных средств.	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1-2 раза в год по согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры	Тренер преподаватель	октябрь
Этап совершенствования 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 регионе	1-2 раза в год по согласованию с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

9. Инструкторско-судейская практика.

Инструкторско-судейская практика является продолжением учебно-тренировочного 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.

10. Медицинские, медико-биологические мероприятия и применение восстановительных средств.

Тренировка и восстановление – составляющие единого процесса овладения высоким спортивным мастерством. Система восстановительных мероприятий имеет комплексный характер, включающий в себя различные средства, при применении которых нужно учитывать возраст, спортивный стаж, квалификацию и индивидуальные особенности спортсмена. Величина тренировочных нагрузок и повышение уровня тренированности зависят от темпов восстановительных процессов в организме спортсмена. Средства восстановления подразделяются на три типа: педагогические, медико-биологические и психологические.

Педагогические средства восстановления.

Рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности.

Правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном тренировочном процессе.

Введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок.

Выбор оптимальных интервалов и видов отдыха.

Оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности.

Полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий.

Использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.).

Повышение эмоционального фона тренировочных занятий.

Эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления.

Соблюдение режима дня, предусматривающего определённое время для тренировок.

Медико-биологические средства восстановления.

Витаминизация (фармакотерапия).

Физиотерапия.

Гидротерапия.

Массаж.

Русская парная баня или сауна.

Медико-биологические средства восстановления используются по рекомендации и показаниям врача и должны постоянно контролироваться.

Психологические методы восстановления.

Психорегулирующие тренировки.

Разнообразный досуг.

Комфортабельные условия быта.

Создание положительного эмоционального фона во время отдыха.

Цветовые и музыкальные воздействия.

Постановка высоких и значимых для спортсмена промежуточных целей тренировки и точное их достижение.

Психомышечная тренировка (рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебнотренировочных поединков).

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект. Большой эффект даёт использование комплекса восстановительных мероприятий, в котором вначале надо применить средства общего глобального воздействия, а затем локального. Особое внимание уделять индивидуальной непереносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Все элементы восстановительных мероприятий должны быть тесно связаны между собой. Они должны быть использованы в процессе УТЗ, между УТЗ, между микроциклами, этапами, периодами учебно-тренировочного процесса, годами обучения. С ростом спортивного мастерства большее значение приобретают средства переключения деятельности.

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 и этапе спортивного совершенствования спортивного мастерства и вопросам восстановления должно уделяться большее внимание 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

11. 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:

11.1. 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; принять участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года; получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд),необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации), ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

11.2. 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.

11.3. 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.

12. 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.

13. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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
Для спортивной дисциплины «бокс»						

1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 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 лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+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						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп						
3.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

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
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 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
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.40	11.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			—	11.20

3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.30	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «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
Для спортивной дисциплины «бокс»				

1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа 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 вперед 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 лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16.30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной 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 на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17.30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.00	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. 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 боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

13.1. Тесты для оценки результатов освоения Программы:

1. Кто придумал бокс?
 - а) французы
 - б) англичане
 - в) русские
 - г) американцы
2. Что служит основным критерием для распределения боксеров по категориям?
 - а) размер кулака
 - б) рост
 - в) вес
 - г) возраст
3. Как называется площадка, на которой проводят свои встречи боксеры?
 - а) ринг
 - б) арена
 - в) корт
 - г) татами
4. Как называется приспособление, используемое боксером для защиты зубов и десен?
 - а) кляп
 - б) капа
 - в) лапа
 - г) репа
5. Сколько секунд отсчитывает судья во время нокдауна, до того как объявить нокаут?
 - а) 15 секунд
 - б) 10 секунд
 - в) 7 секунд
 - г) 12 секунд
6. Перед каждой тренировкой боксёру необходима
 - а) разминка
 - б) встряска
 - в) прогулка
7. Что должен делать боксер по команде «Брейк»?
 - а) шаг вперёд
 - б) шаг влево
 - в) шаг назад
 - г) шаг вправо
8. Может ли победа в боксе присуждаться до окончания встречи?
 - а) да
 - б) нет
 - в) иногда
9. Можно ли в боксе наносить удары в затылок и ниже пояса?
 - а) да
 - б) иногда
 - в) нет
10. Из скольких раундов состоит поединок в любительском боксе?
 - а) 5
 - б) 3
 - в) 2
 - г) 4
11. Какова продолжительность одного раунда в любительском боксе?
 - а) 10 мин
 - б) 7 мин

- в) 3 мин
 - г) 5 мин
12. Как называется в боксе резкий удар снизу вверх?
- а) хук
 - б) джеб
 - в) апперкот
 - г) кросс
13. По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в боксе?
- а) удар гонга
 - б) звон посуды
 - в) взмах судьи
 - г) свист болельщиков
14. Что воспитывает в человеке бокс?
- а) стыдливость
 - б) бережливость
 - в) аккуратность
 - г) силу
15. Как называется бой с воображаемым противником?
- а) бой понарошку
 - б) бой с тенью
 - в) придуманный бой
16. Как называется состояние боксера, когда он после счета 9 не в состоянии продолжать борьбу?
- а) отбой
 - б) нокаут
 - в) нокдаун
17. Какие гигиенические факторы имеют важное значение для боксёра?
- а) Выполнение спортивного режима.
 - б) Соблюдение правил личной гигиены.
 - в) Здоровое питание.
 - г) Отказ от вредных привычек.
 - д) Все перечисленные.
18. Что из перечисленного не является ударом?
- а) слипинг
 - б) кросс
 - в) джеб
 - г) апперкот
19. Какое из перечисленных действий разрешено в боксе?
- а) удар в челюсть
 - б) удар ниже пояса
 - в) удар открытой перчаткой
 - г) удар по затылку
20. К упражнениям для контратаки не относятся
- а) ответный удар любой рукой из положения защиты отходом назад от любого атакующего удара
 - б) встречный прямой удар правой на попытку противника атаковать таким же ударом
 - в) ответная атака серией прямых ударов после отхода назад от любого атакующего удара противника
 - г) атака повторными боковыми ударами левой в голову
21. Боксерский поединок заканчивается в следующих случаях:
- а) один из спортсменов сбит с ног и не сможет подняться в течение 10 секунд

- б) после третьего нокдауна
 - в) один из спортсменов получил травму и не может защищаться
 - г) во всех перечисленных
22. Для получения звания судьи по спорту каждый занимающийся должен уметь...
- а) составить положение о проведении первенства школы по боксу
 - б) вести протокол соревнований.
 - в) участвовать в судействе учебных боёв совместно с тренером
 - г) провести судейство учебных боёв на ринге (самостоятельно)
 - д) всё перечисленное.

IV. Рабочая программа

14. Программный материал учебно-тренировочных занятий.

14.1 Этап начальной подготовки.

Теоретическая подготовка

История возникновения бокса и его развитие. Зарождение и развитие бокса. 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.

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

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.

Общая физическая подготовка

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.

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).

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.

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лёжа на спине.

Общеразвивающие упражнения с предметами: гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперёд; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.

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.

Упражнения из других видов спорта: спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону.

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.

Психологическая подготовка

Упражнения для развития волевых качеств.

Решительности: проведение поединков с моделированием реальных ситуаций, которые могут встретиться в предстоящих соревнованиях.

Настойчивости: освоение сложных, не удающихся для выполнения с первой попытки приемов; поединки с односторонним сопротивлением.

Выдержки: проведение поединка с непривычным, неудобным противником.

Смелости: поединки с более сильным противником (выполнение при этом посильных задач - не позволить выиграть противнику, выполнить атакующее действие самому).

Выдержки: преодоление болевого рефлекса; преодоление усталости.

Настойчивости: освоение сложных двигательных действий из различных видов спорта, не удавшихся при выполнении с первой попытки; строгое соблюдение режима дня и тренировки (домашняя работа и учет ее выполнения); своевременное выполнение обещаний, точность явки на тренировку.

Упражнения для развития нравственных качеств средствами других видов деятельности

Инициативности: выполнение порученной работы с установкой сделать лучше, быстрее и качественнее, чем другие.

Честности: выполнение требований говорить правду товарищам, тренеру, родителям (при опозданиях, при выявлении причин ошибок).

Доброжелательности, стремление подружиться с партнером по выполнению упражнения, по тренировке.

Дисциплинированности: не опаздывать в школу, на тренировку, соблюдать правила поведения в общественных местах, дома, в школе, в гостях.

Трудолюбия: выполнение необходимой работы в спортивном зале (уборка, мелкий ремонт инвентаря), обязательно сопровождаемое положительными эмоциями, положительной оценкой результатов работы.

Тестирование и контроль.

Контроль –промежуточный контроль, сдача к контрольно-переводных нормативов.

Медицинские, медико-биологические мероприятия.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

14.2. Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации).

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.

Физиологические основы физической культуры. Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизма 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.

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.

Общая физическая подготовка

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.

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).

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.

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лёжа на спине.

Общеразвивающие упражнения с предметами: гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперёд; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.

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.

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-степы 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».

Психологическая подготовка

Группы учебно-тренировочного этапа 1-2 года обучения.

Нравственная подготовка

Поведение в школе, в секции, дома. Аккуратность, опрятность. Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера.

Группы учебно-тренировочного этапа 3 - 5 года обучения.

Упражнения для воспитания волевых качеств

Смелости: броски и ловля предметов (гири, гантели, набивного мяча) в парах. Кувырки вперед, назад, с высоты стула, скамейки. Поединок с сильным противником.

Настойчивости: выполнение предельных нормативов по физической подготовке, после неудачных попыток выполнения упражнения, броска добиться успешного выполнения, поединки с односторонним сопротивлением, поединок с сильным противником.

Решительности: режим дня и его выполнение, проведение поединков с моделированием ситуаций, предстоящих в соревнованиях, поединки на проведение контрприемов, фиксация ситуаций в поединке - остановка, разбор, исправление ошибок.

Инициативности: самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики, проведение разминки (руководя группой), поединки со слабыми или менее квалифицированными противниками, поединки на достижение наивысших показателей объема техники, разносторонности, эффективности.

Участие в спортивных соревнованиях

Группы учебно-тренировочного этапа 1-2 года обучения.

Участие в 3-4 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Группы учебно-тренировочного этапа 3 - 5 года обучения.

Участие в 5-6 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований Определение путей дальнейшего обучения.

Инструкторская и судейская практика

Группы учебно-тренировочного этапа 1-2 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 3 - 5 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

Тестирование и контроль.

Группы учебно-тренировочного этапа 1-2 года обучения.

Контроль –промежуточный контроль, сдача к контрольно-переводных нормативов. Соответствие уровню спортивной квалификации: третий юношеский спортивный разряд, второй юношеский спортивный разряд, первый юношеский спортивный разряд.

Группы учебно-тренировочного этапа 3 - 5 года обучения.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.

Соответствие уровню спортивной квалификации: «третий спортивный разряд»,

«второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Медицинские, медико-биологические мероприятия.

Группы учебно-тренировочного этапа 1-2 года обучения.

Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль боксера, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям боксом.

Группы учебно-тренировочного этапа 3 - 5 года обучения.

Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль боксера, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям боксом.

Восстановительные мероприятия

Группы учебно-тренировочного этапа 1-2 года обучения.

Восстановительные мероприятия – применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.

Питание. Рациональное, сбалансированное питание.

Группы учебно-тренировочного этапа 3 - 5 года обучения.

Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций.

Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.

14.3. Этап совершенствования спортивного мастерства

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.

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.

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

Общая физическая подготовка

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.

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).

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.

Упражнения для развития мышц туловища: наклоны туловища вперёд, назад, в стороны, повороты. Поднимание согнутых и прямых ног в положении сидя, лёжа на спине.

Общеразвивающие упражнения с предметами: гантелями упражнения на плечевой пояс; выбрасывание грифа вперёд; работа с эспандером, работа с резиновым жгутом, с колесом.

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.

Упражнения из других видов спорта: ходьба на лыжах, спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону, работа со штангой.

Воспитание силы основных групп мышц, участвующих в боксёрских движениях, за счёт толчков, рывков, штанги, гирь; метаний камней, гирь в разные стороны; прыжков; боксёрских передвижений со штангой; мешками с песком на плечах.

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.

Психологическая подготовка

Содержание спортивного интеллекта включает: широкий кругозор и эрудицию, способность к планированию и анализу процесса подготовки, оценке своей тренированности и обобщению собственного опыта и опыта других спортсменов.

Группа упражнений для подавления чувств и эмоций, связанных с идеальными потребностями:

- а) подавление интереса, когда он отвлекает от решения задач и мешает достижению цели;
- б) сдерживание стремления копировать действия других занимающихся;
- в) сдерживание игрового азарта;
- г) сдерживание чувства злости, когда на пути к достижению поставленной цели возникает препятствие;
- д) преодоление упрямства, способность переключиться на достижение другой цели, противоречащей личной цели. Это часто связано с необходимостью подавить чувство долга. Когда самбисту нужно что-то сделать и в то же время нужно сделать что-то другое, то приходится выбирать - какая цель важнее и часто подавлять сильное чувство долга, подкрепленное положительной эмоцией, в пользу действия, не вызывающего такой силы положительной эмоции.

Упражнения для подавления эмоций.

Положительные и отрицательные эмоции связаны с интуитивной (подсознательной) оценкой поступающей информации.

Эмоции влияют на работоспособность и функционирование организма. Способность управлять эмоциями благоприятно сказывается на воспитании выдержки.

Выдержка может развиваться в сочетании с физическим качеством - выносливостью.

Выдержка воспитывается как на занятиях (на тренировке), соревнованиях, так и самостоятельно обучающимися.

В программу занятия тренер должен включать упражнения для воспитания выдержки и дозировать их так, чтобы постепенно доводить время преодоления потребностей до оптимального предела.

Заинтересованность занимающихся в достижении цели занятий (личной или групповой) - важный фактор воспитания выдержки.

Участие в спортивных соревнованиях

Участие в 6-7 соревнованиях в течение года.

Анализ соревнований

Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки боксера. Определение путей дальнейшего обучения.

Инструкторская и судейская практика

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

Тестирование и контроль.

Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: кандидат в мастера спорта.

Медицинские, медико-биологические мероприятия.

Витаминация (фармакотерапия).

Физиотерапия.

Гидротерапия.

Массаж.

Русская парная баня или сауна.

Медико-биологические средства восстановления используются по рекомендации и показаниям врача и должны постоянно контролироваться.

Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия

Психорегулирующие тренировки.

Разнообразный досуг.

Комфортабельные условия быта.

Создание положительного эмоционального фона во время отдыха.

Цветовые и музыкальные воздействия.

Постановка высоких и значимых для спортсмена промежуточных целей тренировки и точное их достижение.

Психомышечная тренировка (рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебнотренировочных поединков).

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект. Большой эффект даёт использование комплекса восстановительных мероприятий, в котором вначале надо применить средства общего глобального воздействия, а затем локального. Особое внимание уделять индивидуальной непереносимости тренировочных и соревновательных нагрузок. Все элементы восстановительных мероприятий должны быть тесно связаны между собой. Они должны быть использованы в процессе УТЗ, между УТЗ, между микроциклами, этапами, периодами учебно-тренировочного процесса, годами обучения. С ростом спортивного мастерства большее значение приобретают средства переключения деятельности.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена совместно со спортивным, медицинским, учебным и воспитательным отделами СШ, исходя из решения текущих задач подготовки.

15. Учебно-тематический план

Темы подготовки	Объем времени в год (часы)	Краткое содержание
Этап начальной подготовки:		
Теоретическая подготовка		
История возникновения бокса и его развитие	6	Зарождение и развитие бокса. Автобиографии выдающихся боксёров. Чемпионы и призёры Олимпийских игр.
Понятие о физической культуре и спорте	6	Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	6	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	6	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.

Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вода спорта «бокс».	6	Понятие о технических элементах бокса. Теоретические знания по технике их выполнения.
Режим дня и питание обучающихся.	6	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное и сбалансированное питание.
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта «бокс».	6	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Практическая подготовка		
Общая физическая подготовка	371	Строевые упражнения. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону.
Специальная физическая подготовка	146	Упражнения на мешке, на лапах, упражнения с метболом; отработка одиночных атак и защит с партнёром в перчатках. Работа на снаряде в быстром темпе.
Техническая подготовка	310	Изучение одиночных ударов в голову и туловище. Защиты от ударов прямых, сбоку, снизу. 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.
Тактическая подготовка	62	Передвижение вперёд, назад, влево и вправо. Ведение боя боксёром левой, 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.
Психологическая подготовка	27	Упражнения для развития волевых качеств. Нравственная подготовка
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	10	Контроль, промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов.
Медицинские, медико-биологические мероприятия	10	Поэтапный медицинский осмотр.

Восстановительные мероприятия	10	Применение восстановительных мероприятий душ, баня, водные процедуры.
Учебно-тренировочный этап		
Теоретическая подготовка		
Спорт – явление культурной жизни.	24	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств. Физическая культура и спорт как социальные феномены.
История возникновения олимпийского движения.	23	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет.
Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	23	. Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы соревновательной деятельности.
Физиологические основы физической культуры.	23	Спортивная физиология. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизма развития двигательных навыков.
Теоретические основы технико-тактической подготовки.	23	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.
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта «бокс».	23	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».	24	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.
Практическая подготовка		
Общая физическая подготовка	676	Строевые упражнения. Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса, ног, туловища. Общеразвивающие упражнения с предметами и без. Упражнения из других видов спорта: спортивные подвижные игры, бег по пересечённой местности, бег по стадиону.

Специальная физическая подготовка	720	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	1440	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
Тактическая подготовка	250	Передвижение вперёд, назад, влево и вправо. Ведение боя с боксёром левой, против агрессивного боксёра. с боксёром игровиком. в контратаке, т.е. в ответной форме. против высокого боксёра. против маленького ростом боксёра. Повторные атаки длинные, волной.
Психологическая подготовка	128	Взаимопомощь при выполнении упражнений, разучивании приемов. Поддержка, страховка партнера. Самостоятельная работа по нахождению новых вариантов изучаемой техники и тактики
Участие в спортивных соревнованиях	89	Участие в соревнованиях в течение года. Анализ соревнований Определение путей дальнейшего обучения
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	35	Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Соответствие уровню спортивной квалификации: «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
Инструкторская практика и судейская практика	70	Проведение занятий по совершенствованию по ОФП и СФП. Составление рабочих планов, конспектов занятий. Составление положений о соревнованиях. Практика судейства на внутренних, муниципальных соревнованиях.
Медицинские, медико-биологические мероприятия	35	Поэтапный медицинский осмотр. Самоконтроль боксера, объективные данные - вес, динамометрия, кровяное давление, пульс, субъективные

		данные - самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, потоотделение, показания и противопоказания к занятиям боксом.
Восстановительные мероприятия	35	Психологические средства восстановления - психотерапия, внушенный сон, мышечная релаксация, специальные дыхательные упражнения, психопрофилактика, психорегулирующая тренировка (индивидуальная, коллективная), психогигиена, разнообразие досуга, комфортабельные условия быта, снижение отрицательных эмоций. Сауна. Массаж. Прогулка. Восстановительный бег. Восстановительное плавание.
Этап совершенствования спортивного мастерства		
Теоретическая подготовка		
Олимпийское движение	8	Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта. Олимпизм как метафизика спорта. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта «бокс».
Профилактика травматизма.	8	Перетренированность/недотренированность. Понятие травматизма Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс.	8	Современные тенденции совершенствования системы спортивной подготовки. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта.	8	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты.
Социальные функции спорта.	8	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функция).
Практическая подготовка.		
Общая физическая подготовка	125	Воспитание силы основных групп мышц, участвующих в боксёрских движениях, за счёт толчков, рывков, штанги, гирь; метаний камней, гирь в

		разные стороны; прыжков; боксёрских передвижений со штангой; мешками с песком на плечах. Воспитание силы мышц, определяющих эффективность боксёрских движений.
Специальная физическая подготовка	230	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	322	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	148	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.
Психологическая подготовка	40	Эмоции влияют на работоспособность и функционирование организма. Способность управлять эмоциями благоприятно сказывается на воспитании выдержки. Выдержка может развиваться в сочетании с физическим качеством - выносливостью. Выдержка воспитывается как на занятиях (на тренировке), соревнованиях, так и самостоятельно обучающимися.
Участие в спортивных соревнованиях	30	Участие в 6-7 соревнованиях в течение года. Самостоятельный разбор ошибок, анализ, выводы. Выявление сильных сторон подготовки боксера. Определение путей дальнейшего обучения.
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	11	Контроль –промежуточный контроль, сдача контрольно-переводных нормативов. Сдача технической программы. Соответствие уровню спортивной квалификации: кандидат в мастера спорта.
Инструкторская практика и	42	Проведение занятий по

судейская практика		совершенствованию по ОФП и СФП. Составление рабочих планов, конспектов занятий. Составление положений о соревнованиях. Практика судейства на внутренних, муниципальных соревнованиях.
Медицинские, медико-биологические мероприятия	26	Поэтапный медицинский осмотр. Витаминизация (фармакотерапия). Физиотерапия. Гидротерапия. Массаж. Русская парная баня или сауна. Медико-биологические средства восстановления используются по рекомендации и показаниям врача и должны постоянно контролироваться.
Восстановительные мероприятия	26	Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер спортсмена совместно со спортивным, медицинским, учебным и воспитательным отделами СШ, исходя из решения текущих задач подготовки.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс»

16. 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

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

наличие тренировочного спортивного зала;

наличие тренажерного зала;

наличие раздевалок, душевых;

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

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Коли- чество изделий
	Барьер легкоатлетический	штук	5

	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
	Гонг боксерский электронный	штук	1
	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
	Груша боксерская пневматическая	штук	3
	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
	Канат спортивный	штук	2
	Лапы боксерские	пар	3
	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
	Мат гимнастический	штук	4
	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	24
	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
	Мешок боксерский электронный	штук	3
	Мяч баскетбольный	штук	2
	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
	Мяч теннисный	штук	15
	Насос универсальный с иглой	штук	1
	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
	Переключатель навесная универсальная	штук	2
	Платформа для груши пневматической	штук	3
	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
	Подушка боксерская настенная	штук	2
	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
	Полусфера гимнастическая	штук	3
	Ринг боксерский	комплект	1
	Секундомер механический	штук	2
	Секундомер электронный	штук	1
	Скакалка гимнастическая	штук	15
	Скамейка гимнастическая	штук	5
	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1
	Стенка гимнастическая	штук	6
	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
	Татами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20

	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
	Урна-плевательница	штук	2
	Часы информационные	штук	1
	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Обеспечение спортивной экипировкой:

Таблица №1

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «бокс»			
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

Таблица №2

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	–	–	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	2	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Перчатки боксерские	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5	1	0,5

	тренировочные										
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	0,5	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	2	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	—	—	1	1	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	—	—	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».

18. Кадровые условия реализации Программы.

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

Для подготовки спортивного инвентаря и спортивной экипировки к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям, обслуживания техники, оборудования и спортивных сооружений, необходимых для осуществления спортивной подготовки на всех этапах спортивной подготовки могут привлекаться соответствующие специалисты.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует требованиям, установленным:

а) профессиональными стандартами «Тренер-преподаватель» (приказ Минтруда России от 24.12.2020 № 952н), «Тренер» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 191н), «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта» (приказ Минтруда России от 21.04.2022 № 237н), «Специалист по обслуживанию и ремонту спортивного инвентаря и оборудования» (приказ Минтруда России от 28.03.2019 № 192н);

или

б) Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта» (приказ Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н), раздел «Квалификационные характеристики должностей работников образования» (Приказ Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей обеспечивается освоением дополнительных профессиональных программ не реже чем один раз в три года.

19. Информационно-методические условия реализации Программы.

19.1. Список литературных источников

Максименко А.М. Основы теории и методики физической культуры. - М., 1999.

Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: Учебник для институтов физической культуры. - М., 1999.

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.

Теория и методика физического воспитания. Под редакцией Т.Ю.Круцевич.-К., Олимпийская литература, 2003.

Бокс: Учебник для институтов физической культуры/ под общ.ред.И.П.Дегтярёва. - М., ФИС, 1979.

Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования./ Филимонов В.И.- М., ИНСАН, 2001.

Управление методической деятельностью спортивной школы: научнометодическое пособие/ Н.Н.Никитушкина, И.А. Водяникова. - М., Советский спорт, 2012.

Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ./А.О.Акопян и др. - 2-е изд., стереотип.-М.: Советский спорт, 2007.

Гигиена физической культуры и спорта: учебник./И.В.Быков, А.Н.Гансбургский, 2010.

19.2. Перечень Интернет-ресурсов

- Официальный сайт министерства спорта РФ (URL: <http://www.minsport.gov.ru/>)
- Олимпийский Комитет России (URL: <http://olympic.ru>)
- Официальный сайт Федерации бокса России (URL: [http:// rusboxing.ru/](http://rusboxing.ru/))
- Официальный сайт Федерация бокса Крыма (URL: [http:// boxing-fbc.ru/](http://boxing-fbc.ru/))
- Официальный сайт Министерство спорта Республики Крым (URL: [http:// msport.rk.gov.ru/](http://msport.rk.gov.ru/))
- Библиотека международной спортивной информации (URL: <http://bmsi.ru/doc/>)
- Электронная библиотека (URL: <http://www.bibliofond.ru/>)
- Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (URL: [http://lib. sportedu.ru/press/](http://lib.sportedu.ru/press/))
- Теория и методика физического воспитания спорта (URL: <http://www.fizkulturasport.ru/vidy-sporta/borba/174-tehnicheskaya-podgotovka-sportsmenovv-thekvondo.html?showall=1>)

