

**УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ  
ОБОЯНСКОГО РАЙОНА КУРСКОЙ ОБЛАСТИ**  
**Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Обоянская спортивная школа»  
Курской области**

Принята  
Решением Педагогического совета  
Протокол № 1  
от «31» 08 2023г.

  
Утверждаю  
Директор МБУ ДО «Обоянская спортивная школа»  
/Лытасова Е.Ю./  
Приказ № 02/01 от 09 2023г.

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

Программа разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»  
Приказ Минспорта России от 22.11.2022 г. № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по  
виду спорта «бокс» (Зарегистрировано в Минюсте России 20.12.2022 № 71712)  
и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «лыжные гонки»  
от 22.12.2022 № 1357

Срок реализации:

на этапе начальной подготовки - 3 года

на учебно-тренировочном этапе (этап спортивной специализации) - 5 лет

на этапах совершенствования спортивного мастерства и

высшего спортивного мастерства – без ограничений

Разработчик:

Лукин А.А.,

тренер-преподаватель по  
боксу

г. Обоянь,  
2023

## Оглавление

<b>1.</b>	<b>Общие положения</b>	<b>3</b>
1.1.	Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс»	3
1.2.	Цель Программы	6
<b>2.</b>	<b>Характеристика дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»</b>	<b>6</b>
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	9
2.2.	Объем Программы	10
2.3.	Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы	10
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	14
2.5.	Календарный план воспитательной работы	18
2.6.	План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	22
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	27
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	30
<b>3.</b>	<b>Система контроля</b>	<b>34</b>
3.1.	Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	34
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	35
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	36
<b>4.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «бокс»</b>	<b>40</b>
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	40
4.2.	Учебно-тематический план	61
<b>5.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>64</b>
<b>6.</b>	<b>Условия реализации дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки</b>	<b>66</b>
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	66
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	70
<b>7.</b>	<b>Информационно-методические условия реализации Программы</b>	<b>73</b>

## 1. Общие положения

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по спортивной дисциплине, указанной в таблице 1, с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным Приказом Минспорта России от 22.11.2022 г. № 1055 (далее – ФССП).

#### Наименование спортивных дисциплин

в соответствии со всероссийским реестром видов спорта номер-код вида спорта «бокс» - 0250008611Я

Таблица 1

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	025	055	1	8	1	1	Д
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 47,626 кг	025	036	1	6	1	1	Л
весовая категория 48 кг	025	007	1	6	1	1	С
весовая категория 48,988 кг	025	037	1	8	1	1	Л
весовая категория 49 кг	025	008	1	8	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 52,123 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	026	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 81 кг	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
интерактивный бокс	025	060	1	8	1	1	Л

Программа разработана Муниципальным бюджетным учреждением дополнительного образования «Обоянская СШ» Курской области (далее Организация) с учетом примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Минспорта РФ от 22 декабря 2022 г. № 1357, а также следующих нормативных правовых актов:

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Федерального закона от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (с изменениями и дополнениями);

- Приказом Министерства спорта Российской Федерации от 30.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);

- Приказом Минздрава России от 29.10.2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнять нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Реализация Программы направлена на:

- физическое воспитание и физическое развитие личности;

- приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта;
- физическое совершенствование;
- формирование культурного и безопасного образа жизни;
- укрепление здоровья;
- выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков;
- создание условий для прохождения спортивной подготовки;
- совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд;
- подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа определяет содержание следующих этапов подготовки:

- этап начальной подготовки (далее НП);
- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее УТ)

## **1.2. Цель Программы**

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

## **2. Характеристика дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»**

Бокс – (англ. box, букв. - удар) – спортивное единоборство, кулачный бой по особым правилам, в специальных мягких перчатках. Бокс, в своем первоначальном виде, как кулачный бой известен человечеству давно. Первое изображение боя было сделано в шумерской пещере в третьем тысячелетии до н.э. В Древнем Египте кулачный бой как средство подготовки воинов был

известен еще со времен Нового Царства (1500-1000 гг. до н.э.). Бокс был распространен в древнем Риме. В древней Греции кулачные бои пользовались необычайной популярностью на Олимпиадах древности. Среди первых знаменитых боксеров отмечаются Платон и Пифагор.

Родиной современного бокса является Англия (XVI-XVII в. в.). В программу Олимпийских игр бокс (мужской и женский) был включен в 1904 году, Чемпионаты мира проводятся с 1974 г., Европы – с 1924 г. История развития бокса в нашей стране начата в 1913 году, когда впервые в Петербурге было разыграно Первенство России.

Бокс является сложно-координационным, ациклическим, нестандартным, скоростно-силовым видом спортивных единоборств в котором от спортсмена требуется идеальное сочетание выносливости, силы и скорости. Суть этого вида спорта сводится к встрече на ринге двух соперников, каждый из которых стремится нанести друг другу как можно больше точных и сильных ударов кулаками, защищенными специальными перчатками, и получить от своего соперника как можно меньше ударов путем выполнения защит и передвижений в соответствии с установленными правилами.

Боксерские поединки проходят на ринге - специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8х8 метров. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота - 91 см, максимальная - 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний - 130 -132,1 см.

Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов

спорта (далее – ВРВС), указанных в официальных правилах соревнований по боксу и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В первую очередь, это - думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Не случайно поединок мастеров ринга иногда сравнивают с шахматной партией.

Подготовка боксера - многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.

Данная Программа включает в себя весь комплекс параметров подготовки спортсменов и отражает периодизацию тренировки - от начальной подготовки до спортивного мастерства.



## **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «бокс» представлены в Таблице 2, где определен минимальный возраст при зачислении или переводе обучающегося с этапа на этап спортивной подготовки и минимальная наполняемость при комплектовании учебно-тренировочных групп.

Таблица 2

<b>Этапы спортивной подготовки</b>	<b>Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)</b>	<b>Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)</b>	<b>Наполняемость (человек)</b>
Этап начальной подготовки	2-3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8

При комплектовании учебно-тренировочных групп в Организации

1) формирование учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста обучающихся;
- наличия у обучающегося в установленном законодательством РФ порядке медицинского заключения о допуске к занятиям боксом;

- 2) возможен перевод обучающихся из других организаций;
- 3) максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не превышает двухкратного количества обучающихся, указанных в таблице 2.

## 2.2. Объем Программы

Объем Программы для спортивной дисциплины «бокс» указан в таблице 3.

Таблица 3

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки								
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					
	До года		Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет	
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	
Количество часов в неделю	4,5	6	6	8	10	12	14	16	18
Общее количество часов в год	234	312	312	416	520	624	728	832	936

В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная учебно-тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового учебно-тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

## 2.3. Виды (формы) обучения, применяемые при реализации Программы

### *Учебно-тренировочные занятия*

Учебно-тренировочные занятия проводятся со сформированной группой (подгруппой).

Для реализации Программы применяются групповые, индивидуальные, смешанные и иные виды (формы) учебно-тренировочных занятий в том числе и с использованием дистанционных технологий.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается в часах и не должна превышать:

- на этапе начальной подготовки – двух часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

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

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

Занятия начинаются не ранее 8:00 часов утра и заканчиваются не позднее 20:00. Для обучающихся 16-18 лет допускается окончание занятий в 21:00 часов.

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса в Организации:

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

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

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

- не превышая единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечении требований по соблюдению техники безопасности.

### **Учебно-тренировочные мероприятия**

Учебно-тренировочные мероприятия – мероприятия, включающие в себя теоретическую и организационную части, другие мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям.

Учебно-тренировочные мероприятия (сборы) проводятся Организацией в целях качественной подготовки обучающихся и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных мероприятий (сборов) определяется в зависимости от уровня подготовленности обучающихся задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации учебно-тренировочных мероприятий (сборов).

Виды учебно-тренировочных мероприятий и предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки указаны в таблице 4.

Таблица 4

### **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)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским	-	14

	спортивным соревнованиям		
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>			
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14
2.2.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	До 60 суток	

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса Организация формирует количественный состав обучающихся для участия в учебно-тренировочных мероприятиях (сборах) с учетом планирования участия обучающихся в физкультурных мероприятиях и спортивных мероприятиях, включенный в Единый календарный план межрегиональных и всероссийских физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, а также в календарные планы субъектов РФ и муниципальных образований, в соответствии с положениями (регламентами об их проведении, но не более 1,5-кратного численного состава команды).

### ***Спортивные соревнования***

Спортивное соревнование – состязание (матч) среди спортсменов боксеров в целях выявления лучшего участника, проводимое по утвержденному его организатором плану.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:

- соответствие возраста, пола и спортивной квалификации обучающихся, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение антиросийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Обучающиеся направляются 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 и спортивных мероприятий муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем соревновательной деятельности указан в таблице 5.

Таблица 5

### Объем соревновательной деятельности

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

Обучающиеся, участвующие в спортивных соревнованиях, знакомятся под роспись с нормами, утвержденными общероссийскими спортивными федерациями, правилами о спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс», антидопинговыми правилами, условиях договоров с организаторами спортивных мероприятий в части, касающейся участия спортсменов в соответствующем соревновании.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная Программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

Учебно-тренировочный процесс в Организации, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса:

1) определяются сроки начала и окончания учебно-тренировочного процесса с учетом сроков проведения физкультурных и спортивных мероприятий, в которых планируется участие обучающихся.

2) проводится учебно-тренировочный процесс в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

3) используются следующие виды планирования учебно-тренировочного процесса:

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

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

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

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

Годовой учебно-тренировочный план указан в таблице 6.



## Годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки							
		Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				
		До года	Свыше года		До трех лет			Свыше трех лет <sup>1</sup>	
		1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год
		Недельная нагрузка в часах							
		4,5-6	6	8	10	12	14	16	18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия (час)							
		2	2	2	3	3	3	3	3
		Наполняемость групп (человек)							
		10-20	10-20	10-16	8-14	8-14	8-14	8-10	8-10
1.	Физическая подготовка	99-124	124	140	140	160	180	200	202
1.1.	Общая физическая подготовка	55-77	77	90	80	80	90	90	90
1.2.	Специальная физическая подготовка	44-47	47	50	25	80	90	90	90
2.	Участие в спортивных соревнованиях	2-3	3	5	5	30	35	35	40
3.	Техническая подготовка	80-100	102	126	126	160	192	220	240
4.	Тактическая подготовка	2-8	8	25	25	50	60	80	90
5.	Теоретическая подготовка	12-20	20	30	30	30	30	40	45
6.	Психологическая подготовка	2-8	8	25	25	30	35	50	80
7.	Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6-6	6	6	6	16	16	16	30
8.	Инструкторская практика	0	0	0	0	15	20	20	20
9.	Восстановительные мероприятия	4-6	6	12	12	30	35	35	40
10.	Судейская практика	0	0	0	0	15	20	20	23
11.	Медицинские, медико-биологические мероприятия	4-6	4	6	6	8	8	8	8
<b>Вариативная часть, формируемая Организацией:</b>									
12.	Самостоятельная подготовка	23-31	31	41	40	60	72	83	93
13.	Интегральная подготовка	0	0	0	0	20	25	24	25
<b>Общее количество часов в год</b>		<b>234-312</b>	<b>312</b>	<b>416</b>	<b>520</b>	<b>624</b>	<b>728</b>	<b>832</b>	<b>936</b>

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры, а также воспитание высоких моральных и нравственных качеств, чувства патриотизма, волевых качеств у обучающихся.

Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой обучающихся.

В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить:

- государственно-патриотическое воспитание;
- нравственное воспитание;
- спортивно-этическое и правовое воспитание.

Государственно-патриотическое воспитание представляет собой целенаправленное формирование определенной системы взглядов, ценностей, убеждений, определяющих отношение личности к государственности России и ее демократическим основам.

Цель государственно-патриотического воспитания - формирование качеств личности гражданина Российской Федерации.

В силу своей специфики спортивная деятельность обладает огромным воспитательным потенциалом в развитии таких мировоззренческих оснований личности, как уважение к государственной символике Российской Федерации (флаг, герб, гимн), таким понятиям, как Отечество, честь, достоинство.

В процессе государственно-патриотического воспитания создаются условия для развития различных качеств личности гражданина и прежде всего уважения и преданности идеалам Отечества и патриотизма.

В процессе воспитательной работы предполагается приобщение спортсменов к отечественной истории, традициям, культурным ценностям, достижениям российского спорта.

Государственно-патриотическое воспитание ориентирует личность на формирование профессионально значимых качеств, умений и готовности к их активному проявлению, как в спорте, так и в различных сферах жизни общества.

Нравственное воспитание - процесс, направленный на формирование твердых моральных убеждений, нравственных чувств и навыков поведения человека. Наряду с семьей и общеобразовательной школой важную роль в этом процессе играет непосредственно спортивная деятельность. Нравственность и духовность как стержневые качества человека требуют усвоения системы нравственных знаний, понятий, являющихся предпосылкой осознания обучающимися своих обязанностей и привычек поведения. Реализация этих предпосылок составляет одну из важнейших задач тренера-преподавателя и всего педагогического коллектива спортивной школы.

Спортивно-этическое и правовое воспитание. Одной из важных задач, решаемых в процессе воспитательной работы, является освоение норм и правил поведения, предусматриваемых спортивной этикой. Спортивно-этическое воспитание в занятиях с юными спортсменами осуществляется непосредственно в спортивной деятельности.

Поведение спортсмена ориентируется на конкретные этические нормы, реализуемые как в условиях избранного вида спорта, так и спортивного движения в целом. Приверженность нормам спортивной этики побуждает спортсмена к честной спортивной борьбе, исключая возможность использования допингов.

Спортивно-этические нормы предписывают спортсмену следовать общим социально-правовым нормам общества. Спортивно-этическое и правовое воспитание неразрывно связано с гуманистической моралью, культурой межличностных отношений. Усвоение спортсменом социально-правовых норм является основой для уважительного отношения к соперникам и товарищам по команде независимо от их национальности и вероисповедания.

Воспитательная работа в условиях Организации, основывается на творческом использовании общих принципов воспитания:

- гуманистический характер воспитания;
- воспитание в процессе спортивной деятельности;
- индивидуальный подход;
- воспитание в коллективе и через коллектив;
- сочетание требовательности с уважением личности юных спортсменов;
- комплексный подход к воспитанию;
- единство обучения и воспитания.

Календарный план воспитательной работы переведен в таблице 7.

Таблица 7

### План воспитательной работы

№ п/п	Направления работы	Мероприятия	Сроки проведения
<b>1.</b>	<b>Профориентационная деятельность</b>		
1.1.	Судейская практика	<p style="text-align: center;"><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства</li> </ul>	В течение года

		<p>спортивных соревнований;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.</li> </ul>	
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>	В течение года
<b>2.</b>	<b>Здоровье сбережение</b>		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.</li> </ul>	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, режимов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года
<b>3.</b>	<b>Патриотическое воспитание</b>		
3.1	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и	В течение года

	за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	иные мероприятия.	
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных 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.	В течение года
<b>4.</b>	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b> - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов.	В течение года

## **2.6. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним**

Допингом в спорте признается нарушение антидопингового правила, в том числе использование или попытка использования субстанции и (или)

метода, включенных в перечни субстанций и (или) методов, запрещенных для использования в спорте.

Предотвращение допинга в спорте и борьба с ним осуществляются в соответствии с общероссийскими антидопинговыми правилами, утвержденными федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и спорта, и антидопинговыми правилами, утвержденными международными антидопинговыми организациями.

В Организации осуществляется реализация мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводятся с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья обучающихся, об ответственности за нарушение антидопинговых правил.

В соответствии с ч. 2 ст. 34.3 Федерального закона от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, обязаны реализовать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а так же с антидопинговыми правилами по виду спорта «бокс».

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

- проведение ежегодных семинаров/лекций/викторин для спортсменов и персонала спортсменов, а также родительских собраний;
- ежегодное обучение ответственных за антидопинговое обучение в организациях, осуществляющих спортивную подготовку;
- ежегодная оценка уровня знаний.

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

1. Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.

2. Использование или попытка использования спортсменами запрещенной субстанции или запрещенного метода.

3. Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допинг-контроля со стороны спортсмена или иного лица.

6. Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.

7. Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.

8. Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.

9. Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.



11. Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

В отношении спортсмена действует «принцип строгой ответственности». Персональной обязанностью каждого спортсмена является недопущение попадания запрещённой субстанции в его организм, а также неиспользование запрещенного метода. Всемирное антидопинговое агентство обращает особое внимание на использование спортсменами пищевых добавок, так как во многих странах правительства не регулируют соответствующим образом их производство. Это означает, что ингредиенты, входящие в состав препарата, могут не соответствовать субстанциям, указанным на его упаковке.

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, указан в таблице 8.

Таблица 8

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

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Методические рекомендации
	Теоретическое занятие «Определение допинга и виды нарушений антидопинговых»	1 раз в год	Обучение начальным знаниям по тематике; Согласование с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации

Этап начальной подготовки	правил»		
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучение начальным знаниям по тематике; Согласование с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучение начальным знаниям по тематике; Согласование с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-спортивное мероприятие «Честная игра»	1-2 раза в год	Составление отчета о проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Теоретическое занятие «Виды нарушений антидопинговых правил»	1-2 раза в год	Обучение начальным знаниям по тематике; Согласование с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Последствия допинга в спорте для здоровья спортсменов»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласование с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Теоретическое занятие «Ответственность за нарушение антидопинговых правил»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласование с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Практическое занятие «Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещённый список»))»	1 раз в год	Обучающимся даются углубленные знания по тематике; Согласование с ответственным за антидопинговое обеспечение в Организации
	Физкультурно-	1-2 раза в	Составление отчета о

	спортивное мероприятие «Честная игра»	год	проведении мероприятия: сценарий/программа, фото/видео
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Прохождение онлайн-курса - это неотъемлемая часть системы антидопингового образования
	Участие в региональных антидопинговых мероприятиях	По назначению	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

Обучающиеся по Программе знакомятся под роспись с локальными нормативными актами, связанными с антидопинговыми правилами по виду спорта «бокс».

## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения обучающимися знаний и навыков инструктора по спорту и судье по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе.

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

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

ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

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

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

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

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

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

1. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) обучающиеся должны освоить следующие навыки инструкторской работы:

- уметь самостоятельно провести подготовительную часть учебно-тренировочного занятия;
- уметь самостоятельно провести учебно-тренировочное занятие по физической подготовке;
- уметь составить комплекс упражнений для развития физических качеств;

- уметь определить и исправить ошибку в выполнении упражнений у товарищей.

Для получения звания судьи по спорту каждый должен и освоить следующие навыки:

- участвовать в судействе соревнований типа «открытый ринг» совместно с тренером-преподавателем;

- участвовать в судействе официальных соревнований в составе секретариата;

- уметь выполнять роль секунданта – помощника бойца во время боя.

План инструкторской и судейской практики указан в таблице 9.

Таблица 9

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<b>Инструкторская практика:</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Научить обучающихся начальным знаниям спортивной терминологии, умению составлять конспект отдельных частей занятия
	Практические занятия	В течение года	Проведение обучающимися отдельных частей занятия в своей группе с использованием спортивной терминологии, показом технических элементов, умение выявлять ошибки
	<b>Судейская практика:</b>		
	Теоретические занятия	В течение года	Уделять внимание знаниям правил вида спорта, умению решать ситуативные вопросы
	Практические занятия	В течение года	Необходимо постепенное приобретение практических знаний обучающимися начиная с судейства на учебно-тренировочном занятии с последующим участием в судействе внутришкольных и иных спортивных мероприятий. Стремиться получить квалификационную категорию спортивного судьи «юный спортивный судья»

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

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания.

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств указан в таблице 10.

Таблица 10

Этап спортивной подготовки	Мероприятия	Сроки проведения
Этап начальной подготовки (по всем годам)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Врачебно-педагогические наблюдения	В течение года
	Предварительные медицинские осмотры	При определении допуска к мероприятиям
	Периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования)	1 раз в 12 месяцев
	Этапные и текущие медицинские обследования	В течение года
	Применение медико-биологических средств	В течение года
	Применение педагогических средств	В течение года
	Применение психологических средств	В течение года
	Применение гигиенических средств	В течение года

В Организации осуществляется медицинское обеспечение обучающихся по Программе, в том числе организация систематического медицинского контроля.

Организация осуществляет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования в медицинских организациях, осуществляющие проведение медицинских осмотров лиц, занимающихся физической культурой и спортом на этапах спортивной подготовки.

Правила организации оказания медицинской помощи обучающимся (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра, установлены приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 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».

Систематический контроль за состоянием здоровья обучающихся (в том числе при подготовке и проведении мероприятий), включает предварительные (при определении допуска к мероприятиям) и периодические медицинские осмотры (в том числе по углубленной программе медицинского обследования); этапные и текущие медицинские обследования; врачебно-педагогические наблюдения.

Основанием для допуска обучающегося к учебно-тренировочным занятиям на этапе начальной подготовки является наличие у него медицинского заключения с установленной первой или второй группой здоровья, выданного по результатам профилактического медицинского осмотра или диспансеризации согласно возрастной группе в соответствии с приказами Минздрава России.

Основанием для допуска обучающихся к учебно-тренировочным занятиям начиная с тренировочного этапа спортивной подготовки (этап спортивной специализации) является наличие медицинского заключения о допуске к тренировочным мероприятиям и к участию в спортивных соревнованиях.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение - допуск к тренировкам и спортивным мероприятиям здоровых спортсменов. Медицинский контроль осуществляется врачами медицинского учреждения Обоянского района.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) К факторам педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности относятся:

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в учебно-тренировочном занятии, так и в целостном учебно-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 определенное время для тренировок.

2) Медико-биологические средства восстановления. На учебно-тренировочном этапе при увеличении соревновательных режимов тренировки могут применяться медико-биологические средства восстановления. К медико-биологическим средствам восстановления относятся: витаминизация, физиотерапия, гидротерапия, все виды массажа, русская парная баня или сауна. Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

3) Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки, и точное их достижение.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с

относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

### **3. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы, в том числе к участию в спортивных соревнованиях**

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

##### 1. 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-тренировочный этап (этап спортивной специализации):

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки.

##### 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 соревнования на первом, втором, третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года.

### **3.2. Оценка результатов освоения Программы**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией, 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.

Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению Организации с учетом позиции

регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки соответствуют требованиям, установленным Программой, обучающийся отчисляется на данном этапе спортивной подготовки. По заявлению обучающегося или одного из родителей (законных представителей) несовершеннолетнего обучающегося Организация осуществляет перевод такого обучающегося на соответствующую общеразвивающую программу в области физической культуры и спорта (при ее реализации).

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки**

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы обучающихся, на этапах спортивной подготовки, уровень их спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «бокс» и включают нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды и спортивные звания) для зачисления и перевода на следующий и (или) соответствующий этап спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Комплексы контрольных упражнений, тесты и уровень спортивной квалификации указаны в таблицах 11, 12.

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	Девочки	мальчики	девочки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет</b>						
1.1.	Бег 30 м.	с	не более	не более	не более	не более
			6,2	6,4	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин, сек	не более	не более	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	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	не менее	не менее
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	не более	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	не менее	не менее
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	не менее	не менее	не менее
			19	13	24	16
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</b>						
2.1.	Бег 60 м.	с	не более	не более	не более	не более
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	мин, сек	не более	не более	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	не менее	не менее
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	Количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	Количество раз	не менее	не менее	не менее	не менее
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	не менее	не менее	не менее
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	не более	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 150	не менее 135	не менее 160	не менее 145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 24	не менее 16	не менее 26	не менее 18
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп</b>						
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

Таблица 12

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

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
1.1.	Бег 60 м.	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, сек	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
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет</b>				
2.1.	Бег 60 м.	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, сек	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.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	24
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
3.1.	Бег 100 м.	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, сек	не более	
			-	11,20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, сек	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	
			4	-
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	
			7,8	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 более	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, сек	не более	
			-	18,00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, сек	не более	
			25,30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
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

<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>	
Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

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

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

Многолетнюю подготовку от новичка до квалифицированного спортсмена целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов.

Все занятия состоят из 3-х частей: подготовительной (или разминки), основной и заключительной.

Подготовительная часть. Данная часть тренировочного занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между ними и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, то есть к выполнению более сложных упражнений основной части учебно-тренировочного занятия.

Для содержания первой части учебно-тренировочного занятия характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, упражнения на быстроту и точность реакции, на внимание и другие. Эти упражнения воспитывают дисциплину, повышают внимание. Не стоит в одно учебно-тренировочное занятие



включать много строевых упражнений и нельзя давать всё время одни и те же движения.

Главная задача этой части занятия - четкая организация спортсменов (обучающихся), приобретение ими навыков коллективного действия.

Основная часть. Задача основной части учебно-тренировочного занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению вида спорта «бокс». Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, устойчивости, самостоятельности и других психофизических качеств.

Наиболее характерны для этой части урока не только такие традиционные упражнения как ходьба, бег, прыжки, упражнения в равновесии, упражнения для развития быстроты и точности, дыхательные упражнения, но и специальные упражнения. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

Заключительная часть. Задачи этой части учебно-тренировочного занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести спортсменов в более спокойное состояние. Основные средства - медленная ходьба, упражнения на восстановления дыхания.

В процессе освоения Программы предусмотрено ознакомление с правилами соревновательной подготовки, новейшими разработками научно-практического характера, современными требованиями и методами организации учебно-тренировочного процесса, разработки современных технологий и условий повышения результатов в боксе, воспитания и развития навыков и опыта соревновательной подготовки юных спортсменов для обеспечения успешной спортивной специализации.

Увеличение тренировочных и соревновательных нагрузок в соответствии с имеющимися условиями и задачами этапов подготовки, определяет поиск организационных решений эффективности тренировочного процесса,

качество которого соотносится с достижением спортивного результата. Ведущим положением в определении величины тренировочных нагрузок является соблюдение биологических особенностей и возрастных норм спортсменов.

***Программный материал для учебно-тренировочных занятий на  
этапе начальной подготовки***

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

- тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы обучения высокого спортивного результата (на этапе НП);

- тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

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

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

Основные задачи спортивной тренировки:

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков;
- постепенный переход к целенаправленной подготовке в избранном виде спорта;
- освоение элементов техники бокса;
- повышение уровня физической подготовленности боксеров на основе проведения разносторонней подготовки;

- выполнение нормативов по общей и специальной физической подготовке, соответствующей возрастной группе, отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Этап начальной подготовки один из наиболее важных этапов спортивной подготовки, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде спорта. Однако, на этапе начальной подготовки имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей младшего школьного возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

На этапе начальной подготовки вида спорта «бокс» целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом уровня подготовленности спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

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

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на тренировочных занятиях этапа начальной подготовки значительного объема упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Выполнение упражнений в игровой форме для детей младшего школьного возраста позволяет успешно усваивать виды спортивной подготовки юными спортсменами.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе начальной подготовки значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах начальной подготовки рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов.

Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

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

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

**Основная цель** тренировки на начальном этапе подготовки - утверждение в выборе спортивной специализации «бокс» и овладение основами техники.

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса в боксе на этапе начальной подготовки является распределение программного материала в многолетней подготовке, также по периодам и этапам годового цикла.

Рекомендуемый для изучения программный материал по годам условно можно распределить на шесть больших разделов.

**Раздел 1.** Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защит от них. Применение изученного материала в условных боях. При изучении программного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности

нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться, как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях.

Изучение тактики на этом этапе ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

На освоение программного материала I раздела отводится около четырех месяцев (сентябрь, октябрь, ноябрь) и большая часть декабря.

**Раздел 2.** Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них. Дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них. Применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

При освоении программного материала этого раздела особое внимание уделяется качеству исполнения боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении прямых ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары, в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот.

Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударом в туловище и наоборот) рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз разным ударом.

На освоение программного материала II раздела отводится примерно четыре месяца. После, в течение двух недель проводятся тренировочные занятия (6 тренировок). По окончании двухнедельного периода боксер принимает участие в классификационных соревнованиях, где проводит 1-ый бой.

На изучение материала **3 и 4 раздела** отводится следующий год обучения. После этого боксеры участвуют в квалификационных соревнованиях, где проводят 1-3 боя. На изучение материала **5 и 6 раздела** отводится завершающий год обучения на начальном этапе подготовки. После этого боксеры участвуют в контрольных и отборочных соревнованиях.

## Содержание курса обучения боксера-новичка в группах начальной подготовки первого и второго года обучения

Раздел	1 год обучения					2 год обучения				
	1 раздел		2 раздел			1 раздел		2 раздел		
Месяц	сентябрь-декабрь		февраль-май			сентябрь-декабрь		февраль-май		
Изучаемые темы	Изучение боевой стойки и передвижений	Изучение прямых ударов в голову	Изучение прямых ударов в туловище и защита от них	Комбинирование прямых ударов в голову и туловище и защита от них	Изучение ударов снизу в голову и защита от них	Изучение ударов снизу по туловищу и защита от них	Комбинирование ударов снизу в голову и туловище и защита от них	Изучение боковых ударов в голову и защита от них	Изучение боковых ударов в туловище и защита от них	Комбинирование ударов сбоку в голову и туловище и защита от них
Повторение и закрепление пройденных тем	-	Совершенствование боевой стойки и передвижений	Совершенствование прямых ударов в голову и защита от них	Совершенствование прямых ударов в туловище и защита от них	Повторение прямых ударов в голову и совершенствование комбинированных прямых ударов в голову и туловище и защита от них	Совершенствование ударов снизу в голову и защита от них	Совершенствование ударов снизу по туловищу и защита от них	Совершенствование комбинирования ударов снизу в голову и туловище и защита от них	Совершенствование боковых ударов в голову и защита	Совершенствование боковых ударов в туловище и защита от них
Контроль	Контрольные упражнения ОФП, СФП и техническая подготовка									

## Содержание курса обучения боксера-новичка в группах начальной подготовки третьего года обучения

Раздел	3 год обучения									
	5 раздел					6 раздел				
Месяц	сентябрь-декабрь					февраль-май				
Изучаемые темы	Изучение смены боевой стойки боксера из левосторонней	Изучение прямых ударов в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них	Изучение прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них	Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях. Комбинирование прямых ударов в голову и туловище из правосторонней и левосторонней стоек и защита от них	Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище и защита от них	Изучение ударов снизу по туловищу и в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них	Изучение комбинированных ударов снизу в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них	Изучение боковых ударов в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них	Изучение комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них	Способ ведения боя на средней и ближней дистанциях. Комбинирование ударов снизу и сбоку в голову и туловище и защита от них
Повторение и закрепление пройденных тем	Совершенствование индивидуальной боевой стойки (левосторонней или правосторонней)	Совершенствование смены боевой стойки из левосторонней в правостороннюю и наоборот	Совершенствование прямых ударов в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них	Совершенствование прямых ударов в туловище с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них	Совершенствование способа ведения боя на дальней и средней дистанциях. Комбинирование прямых ударов в голову и туловище из правосторонней и левосторонней стоек и защита от них	Совершенствование способа ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище и защита от них	Совершенствование ударов снизу по туловищу и в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них	Совершенствование комбинированных ударов снизу в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них	Совершенствование боковых ударов в голову и туловище с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них	Совершенствование комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них
Контроль	Контрольные упражнения ОФП, СФП и техническая подготовка									



Участие в спортивных соревнованиях является важной составной частью системы спортивной подготовки юных спортсменов в соответствии с индивидуальными задачами и поставленной целью.

Минимальный и предельный объемы соревновательной деятельности важны для спортсмена особенно на этапе начальной подготовки.

Согласно федеральному стандарту спортивной подготовки по виду спорта «бокс» боксеры на этапе начальной подготовки принимают участие в контрольных соревнованиях, число которых составляет от двух в год и отборочные от одного в год.

Контрольные и подготовительные соревнования на этапе начальной подготовки позволяют формировать основные навыки бокса, получать соревновательный опыт, определять основные ошибки техники, изучать правила соревнований, техники безопасности во время соревнований, соблюдать правила дисциплинарного характера, выполнять контрольные нормативы и разрядные требования.

Контрольные и подготовительные соревнования ориентированы на адаптацию спортсменов-участников к условиям соревнований, решение тактических задач, отработка техники в экстремальных условиях соревнований, контроль психоэмоционального состояния.

Участие юных спортсменов в соревнованиях и выполнение соревновательной нагрузки может приравниваться к предельному объему и максимальной интенсивности тренировочных нагрузок. Участие в спортивных соревнованиях является важной составной частью системы спортивной подготовки юных спортсменов в соответствии с индивидуальными задачами и поставленной целью.

### **Программный материал для учебно-тренировочных занятий на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)**

При построении многолетнего учебно-тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Как

правило, способные спортсмены достигают первых успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов имеют место впервые 2-3 года специализированной подготовки.

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

**Основные задачи:**

- укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся;
- улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учетом формирования основных навыков, присущих избранному виду спорта;
- создание интереса к избранному виду спорта;
- воспитание быстроты движений в упражнениях, не требующих проявления большой силы;
- обучение и совершенствование техники;
- постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок; постепенное подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

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

**Основные средства тренировки:**

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);

- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах); изометрические упражнения.

***Методы выполнения упражнений:***

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

***Основные направления тренировки.***

Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта.

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в виде спорта «бокс» должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях.

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

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;
- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;
- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

Применяя тренажерные устройства, следует учитывать: величину отягощения, интенсивность выполнения упражнений, количество повторений в каждом подходе, интервалы отдыха между упражнениями.

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

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

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности.

*Основной задачей* соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

*Примерная направленность недельных микроциклов в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)*

Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества занимающихся и других факторов.

В спортивных единоборствах по направленности тренировочных воздействий принято выделять шесть блоков построения недельных микроциклов:

- развивающий физический (РФ);
- развивающий технический (РТ);
- контрольный (К);
- подводящий (П);
- соревновательный (С);

- восстановительный (В).

Следует отметить, что условные обозначения микроциклов применяются для удобства планирования подготовки к соревнованиям. Основными внешними признаками микроциклов является наличие двух фаз - стимуляционной (кумуляционной) и восстановительной (разгрузка и отдых).

Успех планирования годичного цикла подготовки зависит от рациональной последовательности микроциклов разной направленности, разного объема и интенсивности.

В подготовительном периоде в учебно-тренировочной группе средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе повышение уровня специальной физической работоспособности. Этот период подразделяется на два этапа:

– этап общей подготовки – повышение уровня ОФП, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

– этап специальной подготовки – продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

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

Распределение недельных микроциклов в годичном цикле тренировки на учебно-тренировочном этапе указаны в таблице 13.

**Распределение недельных микроциклов в годичном цикле тренировки  
на учебно-тренировочном этапе**

<b>Этапы тренировки</b>	<b>Направленность занятий в микроцикле</b>	<b>% от времени тренировки</b>
<p>Развивающий физический микроцикл (РФ) – базовый. Задачи: повышение уровня ОФП; развитие специальной силы, быстроты; выносливости; изучение и совершенствование техники бокса, уделяя основное внимание комбинациям технических действий. Приём контрольных нормативов согласно нормативным требованиям на данном этапе подготовки.</p>	1-й день - отдых	
	2-й день	
	Общая физическая подготовка	70
	Специальная подготовка	30
	3-й день - отдых	
	4-й день	
	Общая физическая подготовка	80
	Специальная подготовка	10
	Соревновательная подготовка	10
	5-й день - отдых	
6-й день		
Общая физическая подготовка	45	
Специальная подготовка	45	
Соревновательная подготовка	10	
7-й день - отдых		
<p>Развивающий технический микроцикл (РТ) – специальный. Задачи: продолжение развития физических и специальных качеств, совершенствование техники бокса в условиях отработки их в учебных спаррингах.</p>	1-й день - отдых	
	2-й день	
	Общая физическая подготовка	50
	Специальная подготовка	40
	Соревновательная подготовка	10
	3-й день - отдых	
	4-й день	
	Общая физическая подготовка	40
	Специальная подготовка	40
	Соревновательная подготовка	20
5-й день - отдых		
6-й день		
Общая физическая подготовка	30	
Специальная подготовка	40	
Соревновательная подготовка	30	
7-й день - отдых		
<p>Контрольный микроцикл (К) – модельный. Задачи: контроль функциональной подготовленности и надёжности выполнения технико-тактических действий в соревновательных режимах.</p>	1-й день - отдых	
	2-й день	
	Общая физическая подготовка	50
	Специальная подготовка	40
	Соревновательная подготовка	10
	3-й день - отдых	
4-й день		
Общая физическая подготовка	50	
Специальная подготовка	50	
Соревновательная подготовка	20	
5-й день - отдых		

	6-й день Общая физическая подготовка Специальная подготовка Соревновательная подготовка	40 40 20
	7-й день - отдых	
Подводящий микроцикл (П). Задача: выведение на пик спортивной формы.	1-й день - отдых	
	2-й день Общая физическая подготовка Специальная подготовка Соревновательная подготовка	40 40 20
	Соревновательный микроцикл (С). Приём контрольно-переводных нормативов согласно требованиям на данном этапе подготовки	
Восстановительный микроцикл (В) – переходный.	Восстановление после соревновательных нагрузок. В летний период в условиях летнего оздоровительного лагеря решаются задачи укрепления здоровья, профилактические и лечебные мероприятия; активный отдых; создание основы для последующей функциональной подготовки и развития физических качеств в форме самостоятельной подготовки по заданию тренера.	100

***Задачи технико-тактической подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)***

На протяжении многих лет тренировок юные спортсмены должны овладеть техникой и тактикой, приобрести опыт и специальные знания, улучшить моральные и волевые качества.

**Основная цель** тренировки на учебно-тренировочном этапе: углубленное овладение технико-тактическим арсеналом бокса.

**Основной задачей** учебно-тренировочного этапа 1-го года является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на дальней дистанции:

- изучение атаки и контратаки в планируемом маневре по рингу;
- изучение маневренной защиты в планируемой динамике.

Далее задача усложняется включением:



- ситуативно возникающей обстановки для осуществления атаки;
- ситуативно возникающей атаки противника, требующей использования трудно прогнозируемой защиты.

**Основное направление** - технико-тактические действия на дальней дистанции. Повторяются удары, осваивается техника ударов с шагом вперед, назад, в сторону, скачком, изучается защита с ответными ударами. Все направлено на демонстрацию умения действовать в боях на дальней дистанции. На данном этапе (и на последующих) предполагается, что каждый боец изучает и отрабатывает технические действия, используя свою индивидуальную стойку и проекцию на горизонтальную плоскость при обязательных встречах с противником, стоящим в одноименной и разноименной стойках.

**Основной задачей** 2-го года учебно-тренировочного этапа является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на средней дистанции. Практически вся изученная в процессе базовой технической подготовки техника с ее срединными координационными структурами, характерными для средней дистанции, осваивается в меняющихся ситуациях условного противоборства. Если на предшествующем этапе изучаются атакующие (ударные) технико-тактические действия, связанные с шагами и подскоками, в условиях которых время на распознавание угрозы увеличено, то на средней дистанции времени на распознавание угрозы и организацию адекватного реагирования значительно меньше, что и предопределяет усложнение ситуативности и необходимость повышения основных функций боксера: скорость адекватного защитного реагирования, скорость ответной атаки.

К ранее освоенным, но требующим регулярного повторения темам на данном этапе добавляется тематика, непосредственно относящаяся к технико-тактической подготовке ведения боя на средние дистанции в усложненном варианте, связанном с повышенными требованиями к прогнозированию ситуативных действий противника.

*Основной задачей* учебно-тренировочного этапа 3-5 годов обучения является усвоение раздела базовой технико-тактической деятельности на ближней дистанции. На этом этапе требования к сенсомоторным функциям еще более увеличиваются, поскольку уменьшается дистанция и значительно уменьшается время от начала удара до его нанесения. Дистанция ближнего боя значительно снижает эффективность зрительного анализатора, поскольку ракурс зрения даже на дальней дистанции весьма ограничен.

На этом этапе увеличивается значимость ударов сбоку и снизу, а поскольку поле зрения боксера сужается, требуется компенсация за счет навыка прогнозирования предстоящих действий противника на основе типового расположения конечностей обоих бойцов и информативности начала движения от ног, туловища, плечевой оси противника. Овладение комплексом атакующих и защитных действий на ближней дистанции требует затраты значительного времени на условно контактные бои с целью выработать навык прогнозирования на уровне интуиции, основанной на феномене антиципации.

На этом этапе ко всему тренировочному материалу, связанному с ударами и защитой на ближней дистанции, прибавляются темы серийных ударов и комбинационной атаки в виде ударов, перемежающихся с защитными действиями.

**Содержание курса обучения боксера в группах учебно-тренировочного этапа подготовки  
первого и второго года обучения**

Раздел	1 год обучения					2 год обучения				
	1 раздел		2 раздел			3 раздел		4 раздел		
Месяц	сентябрь-декабрь		февраль-май			сентябрь-декабрь		февраль-май		
Изучаемые темы	Изучение индивидуальной боевой стойки и передвижений	Изучение прямых ударов в голову и защита от них. Контратака (ответная + выход), (встречная +развитие)	Изучение прямых ударов в туловище и защита от них. Контратака (ответная + выход), (встречная +развитие)	Комбинирование прямых ударов в голову и туловище и защита от них. Контратака (ответная + выход), (встречная +развитие)	Изучение ударов снизу в голову и защита от них. Контратака (ответная + выход), (встречная +развитие)	Изучение ударов снизу по туловищу и защита от них. Контратака (ответная + выход), (встречная +развитие)	Комбинирование ударов снизу в голову и туловище и защита от них. Контратака (ответная + выход), (встречная +развитие)	Изучение боковых ударов в голову и защита от них. Контратака (ответная + выход), (встречная +развитие)	Изучение боковых ударов в туловище и защита от них. Контратака (ответная + выход), (встречная +развитие)	Комбинирование ударов сбоку в голову и туловище и защита от них. Контратака (ответная + выход), (встречная +развитие)
Повторение и закрепление пройденных тем		Совершенствование сменой боевой стойки из левосторонней в правостороннюю и наоборот	Совершенствование прямых ударов в туловище	Совершенствование прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них	Совершенствование способа ведения боя на дальней и средней дистанциях Комбинирование прямых	Совершенствование способа ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище	Совершенствование ударов снизу по туловищу и в голову с правосторонней и левосторонней стойки	Совершенствование комбинированных ударов снизу в голову и туловище	Совершенствование боковых ударов в голову и туловище с правосторонней и левосторонней стойки	Совершенствование комбинированных ударов сбоку в голову и туловище во фронтальной стойке
Контроль	Контрольные упражнения ОФП, СФП и техническая подготовка									

## Содержание курса обучения боксера в группах учебно-тренировочного этапа третьего, четвертого и пятого годов обучения

Раздел	1 год обучения					2 год обучения				
	5 раздел		6 раздел			7 раздел		8 раздел		
Месяц	сентябрь-декабрь		февраль-май			сентябрь-декабрь		февраль-май		
<b>Изучаемые темы</b>	Изучение индивидуальной смены боевой стойки боксера из левосторонней в правостороннюю и наоборот	Изучение прямых ударов в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них Контратака (ответная+ выход), (встречная +развитие)	Изучение прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки и защита от них Контратака (ответная+ выход), (встречная +развитие)	Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях Комбинирование прямых ударов в голову и туловище из правосторонней и левосторонней стоек и защита от них Контратака (ответная+ выход), (встречная +развитие)	Способ ведения боя на дальней и средней дистанциях прямыми ударами в голову и туловище и защита от них Контратака (ответная+ выход), (встречная +развитие)	Изучение ударов снизу по туловищу и в голову с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них Контратака (ответная+ выход), (встречная +развитие)	Изучение комбинированных ударов снизу в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них Контратака (ответная+ выход), (встречная +развитие)	Изучение боковых ударов в голову и туловище с правосторонней и левосторонней стойки и защита от них Контратака (ответная+ выход), (встречная +развитие)	Изучение комбинированных ударов с боку в голову и туловище во фронтальной стойке и защита от них Контратака (ответная+ выход), (встречная +развитие)	Способ ведения боя на средней и ближней дистанциях Комбинирование ударов снизу и сбоку в голову и туловище и защита от них Контратака (ответная+ выход), (встречная +развитие)
Повторение и закрепление пройденных тем	Совершенствование индивидуальной боевой стойки	Совершенствование смены боевой стойки из левосторонней в правостороннюю	Совершенствование смены боевой стойки из левосторонней в правостороннюю	Совершенствование прямых ударов в туловище из правосторонней и левосторонней стойки	Совершенствование способа ведения боя на дальней и средней дистанциях	Совершенствование способа ведения боя на дальней и средней дистанциях	Совершенствование ударов снизу по туловищу и в голову	Совершенствование комбинированных ударов в голову и туловище	Совершенствование боковых ударов в голову и туловище	Совершенствование комбинированных ударов в голову и туловище
Контроль	Контрольные упражнения ОФП, СФП и техническая подготовка									

## 4.2. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план включает в себя темы по теоретической подготовке по каждому этапу спортивной подготовки.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов (обучающихся). Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера-преподавателя, а творчески подходить к ним.

Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в тренировке. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний.

Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру-преподавателю, к судьям, к зрителям.

Теоретическая подготовка распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед

перед началом учебно-тренировочных занятий. Учебно-тематический план указан в таблице 14.

Таблица 14

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/свыше одного года обучения:</b>	<b>120/180</b>		
	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призёры олимпийских игр.
	Физическая культура важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как форма воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические занятия по технике их выполнения
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта.	14/20	Июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты)

				<p>спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачёта в спортивных соревнованиях по виду спорта.</p>
	Режим дня и питания обучающихся.	14/20	август	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта.	14/20	ноябрь-май	<p>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</p>
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b>	<b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	Сентябрь	<p>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.</p>
	История возникновения олимпийского движения.	70/107	октябрь	<p>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный олимпийский комитет (МОК).</p>
	Режим дня и питание обучающихся.	70/107	ноябрь	<p>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к 64 спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.</p>
	Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	<p>Спортивная физиология. Классификация различных</p>

				<p>видов мышечной деятельности.</p> <p>Физиологическая характеристика состояния организма при спортивной деятельности.</p> <p>Физиологические механизмы развития двигательных навыков</p>
	Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	<p>Структура и содержание Дневника обучающегося (спортсмена).</p> <p>Классификация и типы спортивных соревнований.</p>
	Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	<p>Понятность.</p> <p>Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.</p> <p>Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.</p>
	Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	<p>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности.</p>
	Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь- май	<p>Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.</p>
	Правила вида спорта	60/106	декабрь- май	<p>Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований.</p> <p>Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.</p>

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

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» по спортивным дисциплинам «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая



категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования» (далее - «бокс»), а также спортивным дисциплинам вида спорта «бокс», содержащим в своем наименовании слова «кулачный бой» (далее - «кулачный бой»), 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.

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.

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 спортивной дисциплине вида спорта «бокс».

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

Организация обеспечивает соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям.

К иным условиям реализации Программы относятся трудоемкость Программы (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

### **6.1. Материально-технические условия реализации Программы**

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 № 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 № 61238);

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (таблица 15);

- обеспечение спортивной экипировкой (таблицы 16, 17);

- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

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

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование оборудования и спортивного инвентаря</b>	<b>Единица измерения</b>	<b>Количество изделий</b>
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16,24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1х2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5х6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2х1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
1532.	Полусфера гимнастическая	штук	3
353.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	15
37.	Скамейка гимнастическая	штук	5
38.	Снаряд тренировочный «пунктбол»	штук	3
39.	Стеллаж для хранения гантелей	штук	1

40.	Стенка гимнастическая	штук	6
41.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
42.	Татами из пенополиэтилена «доянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

Таблица 16

### Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица 17

### 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)	
				количество	срок эксплуатации	количество	срок эксплуатации
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	-	-	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	-	-	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	2	1
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	-	-	1	1
9.	Перчатки боксерские	пар	на обучающегося	-	-	1	1

	снарядные						
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	-	-	1	1
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1
14.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1
15.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	-	-	1	1
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	-	-	1	1
17.	Халат	штук	на обучающегося	-	-	1	1
18.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	-	-	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	-	-	1	1

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

*Уровень квалификации* лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным:

- профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 г. № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021 г., регистрационный № 62203);

- профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 г. № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019 г., регистрационный № 54519);

- профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 г. № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022 г., регистрационный № 68615), или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011

г. № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011 г., регистрационный № 22054).

**Требования к образованию и обучению.** Среднее профессиональное образование - программы подготовки специалистов среднего звена в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование в области физической культуры и спорта или педагогики с направленностью «физическая культура» или Высшее образование (непрофильное) и дополнительное профессиональное образование - программы профессиональной переподготовки по направлению профессиональной деятельности в области физической культуры и спорта либо наличие подтвержденной квалификационной категории тренера или тренера-преподавателя.

**Требования к опыту практической работы.** Не менее двух лет работы по профилю профессиональной деятельности для занятия должности «старший тренер-преподаватель».

**Особые условия допуска к работе.**

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

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

3). Прохождение инструктажа по охране труда.

С целью профессионального роста и присвоения квалификационных категорий - дополнительное профессиональное образование (программы повышения квалификации) не реже одного раза в пять лет. Должность «старший тренер-преподаватель» применяется при наличии результатов достижений предыдущих лет по практике и организации работы в случае исполнения работниками дополнительных трудовых действий, связанных с координацией работы не менее двух тренеров-преподавателей и (или) иных специалистов.

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

Количественный расчет кадровой потребности осуществляется на основе тарификации тренерского состава, планово-расчетных показателей количества лиц, осуществляющих спортивную подготовку, и режима эксплуатации спортивных сооружений, на которых осуществляется реализация Программы.



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

### *Список литературных источников*

1. Федеральный закон от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
3. Федеральный закон от 30 апреля 2021 г. № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
4. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденный приказом Минспорта России от 22.11.2022 г. № 1055.
5. Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки».
6. Приказ Минспорта РФ от 22.12.2022 г. № 1357 «Об утверждении примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»
7. Приказ Минспорта РФ от 03.08.2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»
8. Приказ Минздрава России от 23.10.2020 г. № 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 № 61238))

9. Приказ Минспорта России от 27.01.2023 г. №57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

10. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил»

11. Приказ Минспорта России от 26.08.2022 г. № 692 «О признании и включении во Всероссийский реестр видов спорта спортивных дисциплин и внесении изменений во Всероссийский реестр видов спорта»

12. Приказ Минспорта России 19.12.2022 №1255 «Об утверждении положения о Единой всероссийской спортивной классификации».

13. Профессиональный стандарт «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н

14. Профессиональный стандарт «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н

15. Профессиональный стандарт «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н

16. Единый квалификационный справочник должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н

### *Электронный ресурс реализации Программы*

17. Официальный сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] URL: <http://www.minsport.gov.ru>

18. Официальный сайт федерации бокса России (<https://rusboxing.ru/>)

19. Федерация бокса Курской области [akboxing.ru](http://akboxing.ru)

20. Комитет по физической культуре и спорту Курской области  
[www.sportcom46.ru](http://www.sportcom46.ru)
21. Официальный сайт Российского антидопингового агентства  
[Электронный ресурс] URL: <http://www.rusada.ru>
22. Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства  
[Электронный ресурс] URL: <http://www.wada-ama.org>
23. Бокс. – <http://www.my-boxing.ru/index.html>