

КОМИТЕТ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ, СПОРТУ И ТУРИЗМУ  
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА КОРОЛЁВ  
МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ



Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного  
образования городского округа Королёв Московской области  
«Спортивная школа олимпийского резерва  
«Королёв»

Рассмотрена и принята на заседании  
тренерско-преподавательского совета  
от «24» апреля 2023 года

Протокол № 2



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА  
«БОКС»

Программа разработана на основании: Федерального стандарта спортивной подготовки, утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 г. N 1055 и примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Срок реализации программы на этапах:

- начальной подготовки – 2-3 года;
- учебно-тренировочном (этап спортивной специализации) – 2-5 лет;
- совершенствования спортивного мастерства – не ограничивается;
- высшего спортивного мастерства – не ограничивается.

Авторы-разработчики:

Голуб Ника Витальевна, заместитель директора  
по спортивной подготовке МБУ ДО «СШОР  
«Королёв»

Варакин Захар Вадимович, тренер-преподаватель  
отделения бокса МБУ ДО «СШОР «Королёв»

г.о. Королёв Московская область  
2023 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

I. Общие положения.....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.1. Актуальность и социальная значимость Программы. ....	<b>Error! Bookmark not defined.</b>
1.2. Цели и задачи Программы. ....	4
II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.6	
2.1. Краткая характеристика вида спорта «бокс» и его спортивные дисциплины. ....	6
2.2. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки .....	7
2.3. Объем (максимальный) дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....	8
2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки. ....	9
2.5. Годовой учебно-тренировочный план.....	10
2.6. Календарный план воспитательной работы .....	12
2.7. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....	13
2.8. Планы инструкторской и судейской практики. ....	15
2.9. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....	16
III. Система контроля.....	18
3.1. Требования к результатам прохождения Программы. ....	18
3.2. Оценка результата освоения Программы. ....	20
3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки. ....	20
IV. Рабочая программа по виду спорта «бокс».....	27
4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки. ....	27
4.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.....	33
4.3. Требования техники безопасности .....	40
4.4. Методические основы планирования. ....	43
V. Условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки.....	45
5.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки (экипировка, спортивный инвентарь и оборудование).....	45
5.2. Кадровые условия реализации Программы: .....	49
VI. Информационно-методические условия реализации Программы .....	49
6.1. Список литературы .....	49

---

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБУ ДО «СШОР  
«Королев»



Е.Е. Тимошенкова

2023г.

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

### І. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке с учетом минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России 22.11.2022г. № 1055<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Программа содержит нормативно-правовые основы, предусматривает последовательность изучения и освоения материала в соответствии с этапами и годами спортивной подготовки, возрастом обучающихся, обеспечивает последовательность и непрерывность всего процесса становления спортивного мастерства юных спортсменов.

#### 1.1. Актуальность и социальная значимость Программы.

Актуальность данной программы состоит в том, что она направлена на создание условий для самореализации обучающихся по интересующей физкультурно-спортивной направленности, а именно, по боксу. В центре современной концепции лежит идея развития личности обучающегося, формирование его спортивных способностей, воспитание важных личностных качеств. Всему этому и многому другому способствует процесс обучения боксу. Организация содержательного досуга детей и молодежи особенно важна и обусловлена различными причинами: рост нервно-эмоциональных перегрузок в общеобразовательных школах, увеличение педагогически запущенных детей, наличие безнадзорных детей, рост компьютерной зависимости молодежи, развития спектра аддиктивных форм поведения. Таким образом, программа по боксу отражает собственную социальную значимость. Также, процессы глобализации в современном мире требуют интеграции личности в национальную и мировую культуру, чему способствуют занятия по боксу (обучающиеся встречаются в товарищеских матчах с участниками других городов, выезжают на соревнования, ориентируются в новой обстановке и т.д.), решая тем самым поставленные перед ней современным обществом задачи. Жизнь заставляет нас на каждом шагу отстаивать правильность своих воззрений, поступать решительно,

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России 20.12.2022г., регистрационный № 71712).

проявлять в зависимости от обстоятельств выдержку и твердость, осторожность и смелость, умение фантазировать и умение смирять фантазию. И всё это же самое требуется в боксе. Он многогранен и обладает огромным эмоциональным потенциалом, дарят «упоеание в борьбе», давая возможность обучающемуся пережить ситуацию собственной успешности, что актуально для утверждения собственной значимости, лидерской активности. Все эти аспекты подтверждают и укрепляют актуальность и социальную значимость программы.

## **1.2. Цели и задачи Программы.**

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

Подготовка боксера от новичка до спортсмена высокого класса представляет собой единую систему, все составные части которой взаимосвязаны и обусловлены достижением главной цели, которая заключается в подготовке боксеров высокой квалификации.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительных, образовательных, спортивных и зависит от:

- оптимального уровня исходных данных обучающихся;
- уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- качества организации всего педагогического, тренировочного и соревновательного процессов;
- использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных;

При системном подходе процесс подготовки рассматривается в многолетнем аспекте с учетом единства тренировки, соревнований и усиливающих их эффект восстановительных воздействий.

Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая система многолетней спортивной подготовки в Учреждении, и предусматривает:

- преемственность задач, средств, методов, организационных форм подготовки всех возрастных групп;
  - преемственность в решении задач по формированию личности спортсмена, укреплению здоровья, гармоничному развитию всех органов и систем организма;
  - целевую направленность по отношению к высшему спортивному мастерству;
  - обеспечение всесторонней и специальной физической подготовки;
  - комплексную систему контроля и анализа состояния подготовленности спортсмена, так и на этапах возрастного развития.
-

Данная Программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

Программа спортивной подготовки направлена на:

- отбор одаренных детей для занятий боксом;
- подготовку одаренных спортсменов к поступлению в группы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – с учетом спортивных достижений;
- подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта;
- организацию досуга и формирование потребности в поддержании здорового образа жизни;
- отбор перспективных детей и подростков, подготовка спортсменов высокого класса для спортивных сборных команд Московской области и Российской Федерации.

По своей направленности Программа решает следующие **задачи**:

- *познавательные*: приобретение знаний в областях: спорт, физиология, анатомия, биохимия, биомеханика, психология, гигиена, питание и основам спортивной тренировки;
- *социальные*: воспитание ответственности перед командой, развитие морально-волевых качеств, сознательной дисциплины, помогает реализации своих возможностей, общению;
- *спортивно-оздоровительные*: пропагандирует здоровый образ жизни, способствует повышению уровня всесторонней и специальной физической подготовленности;
- приобретению знаний в технической и тактической подготовке при подготовке и выступлении на соревнованиях;
- *прикладные*: способствуют формированию навыков адаптации к жизни в обществе как в повседневной деятельности, так и в трудовой, во время службы возникают ситуации, связанные с проявлением максимальных силовых напряжений.

**Основные задачи:**

1. Укрепление здоровья и гармоничное развитие всех органов и систем организма детей, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни;
  2. Формирование стойкого интереса к занятиям спортом;
  3. Овладение основами техники выполнения обширного комплекса физических упражнений и освоение техники бокса;
  4. Воспитание трудолюбия, волевых качеств, развитие и совершенствование физических качеств (с преимущественной направленностью на быстроту, ловкость и гибкость);
-

5. Достижение физического совершенствования, высокого уровня здоровья и работоспособности, необходимых для подготовки к профессиональной деятельности;
6. Отбор перспективных детей для дальнейших занятий боксом;
7. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании;
8. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации;
9. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в спорте;
10. Привлечение максимального количества детей и подростков к систематическим занятиям спортом.

В основе решения поставленных задач, лежит выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений, выполнения требований для присвоения спортивных разрядов и званий.

Выполнение задач, поставленных Программой предусматривает:

- систематическое проведение практических и теоретических занятий;
- обязательное выполнение тренировочного плана, приёмных и переводных контрольных нормативов;
- регулярное участие в соревнованиях;
- осуществление восстановительно-профилактических мероприятий;
- просмотр учебных видеофильмов, видеозаписей соревнований по боксу;
- прохождение судейской практики;
- привитие юным спортсменам навыков соблюдения спортивной этики, организованности, дисциплины, преданности своему коллективу;
- чёткую организацию тренировочного процесса, использование данных науки и передовой практики, как важнейших условий совершенствования спортивного мастерства и волевых качеств, обучающихся;
- привлечение родительского актива к регулярному участию в организации тренировочно-воспитательной работы школы.

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

### **2.1. Краткая характеристика вида спорта «бокс» и его спортивные дисциплины.**

Бокс – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках в соответствии с официальными правилами соревнований по боксу. Вид спорта «Бокс» развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые в Англии в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к XIX веку. С 1904 г. бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 1920 г. разыгрывается чемпионат Европы, с 1974 г. разыгрывается чемпионат Мира.

---

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки - это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств, инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

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

Таблица №1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный возраст для зачисления в группы (лет)	Наполняемость групп (человек)	
			Минимальное количество	Максимальное количество *
Этап начальной подготовки	2-3	9	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	Без ограничений	14	4	8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1	2

\*максимальная наполняемость (количество) обучающихся определяется на основании Приказа Минспорта РФ от 03.08.2022 №634, п.4.3 «наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки не должна превышать 2-х кратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом ФССП».

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «бокс» определяется МБУ «СШОР «Королёв» самостоятельно.

С учётом специфики бокса определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп, а также планирование тренировочных занятий (по объёму и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляется в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;
- в зависимости от условий и организации занятий, подготовка осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

При условии, если на одном из этапов результаты прохождения спортивной подготовки спортсменом соответствуют требованиям данного этапа, установленным Программой, требований ЕВСК, спортсмену предоставляется право дальнейшего обучения на данном этапе, утверждается тренерско-педагогическим советом организации и оформляется приказом директора. Если на одном из этапов спортивной подготовки, результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным

Программой, прохождение следующего этапа спортивной подготовки не допускается. Лицам организация вправе продолжить прохождение спортивной подготовки на спортивно-оздоровительном этапе.

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки. На этапы спортивной подготовки допускается зачисление и перевод лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях или по другим видам спорта, и выполнивших требования, необходимых для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, согласно нормативам и уровню спортивной квалификации для этой возрастной группы. Возраст обучающихся на этапах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и высшего спортивного мастерства (ВСМ) не ограничивается при условии участия в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований по боксу согласно требованиям ФССП.

При комплектовании групп (при необходимости на спортивный сезон): выезд тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные сборы, временной нетрудоспособности тренера-преподавателя, в связи с его болезнью, отпуском, а так же - формирование команд, согласно регламенту проведения официальных спортивных соревнований, для обеспечения непрерывного учебно-тренировочного процесса в целях качественной спортивной подготовки и повышения уровня спортивного мастерства) допускается объединение учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий, утверждается тренерско-педагогическим советом организации и оформляется приказом директора:

- не превышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения разницы в возрасте более двух лет;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;
- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

### **2.3. Объем (максимальный) дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Таблица №2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	Весь период	Весь период
Количество часов в неделю*	4,5-6	6-8	10-14	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	520-728	832-936	1040-1248	1248-1664

\*продолжительность 1-го часа учебно-тренировочного занятия устанавливается в астрономических часах (60 минут)

## 2.4. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные), учебно-тренировочные мероприятия (в том числе восстановительно-оздоровительные, медико-биологические), инструкторская и судейская практики, тестирование и контроль.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №3

N n/n	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
<i>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</i>					
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам, кубкам, первенствам России	–	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским соревнованиям	–	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
<i>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</i>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2.	Восстановительные	–	–	До 10 суток	

	<i>мероприятия</i>			
2.3.	<i>Мероприятия для комплексного медицинского обследования</i>	–	–	<i>До 3 суток, но не более 2 раз в год</i>
2.4.	<i>Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период</i>	<i>До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год</i>		–
2.5.	<i>Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия</i>	–	<i>До 60 суток</i>	

*Количественный состав формируется от 1,5-кратного численного состава команды (от количества обучающихся в заявочном составе, количества спортивных дисциплин, в том числе спортивных дисциплин, включающих группы, команды, состоящие из 2-х и более. (Минспорт РФ, приказ №634, п.3.5, абзац 3).*

### **Спортивные соревнования**

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно ЕВСК и правилам вида спорта «бокс»;
  - наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
  - соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;
- МБУ ДО «СШОР «Королёв» направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **Объем соревновательной деятельности**

*Таблица №4*

<i>Этапы и годы спортивной подготовки</i>						
<i>Виды спортивных соревнований</i>	<i>Этап начальной подготовки</i>		<i>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</i>		<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>
	<i>До года</i>	<i>Свыше года</i>	<i>До 3-х лет</i>	<i>Свыше 3-х лет</i>		
<i>Контрольные</i>	-	0-2	3	2	2	2
<i>Отборочные</i>	-	0-1	1	2	2	2
<i>Основные</i>	-	-	1	2	2	2

Контрольные соревнования: цель – определить уровень подготовленности обучающихся, оценить уровень развития физических качеств, выявить сильные и слабые стороны спортсмена.

Отборочные соревнования: цель – отбор обучающихся и комплектование команд для выступления на основных соревнованиях.

Основные соревнования: цель – достижение спортивных результатов и выполнение спортивных разрядов, званий.

### **2.5. Годовой учебно-тренировочный план.**



		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка %	38-45	36-42	20-22	15-17	12-14	9-10
2.	Специальная физическая подготовка %	10-14	15-18	16-21	17-22	17-22	18-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях %	-	-	2-4	3-5	3-5	3-5
4.	Техническая подготовка %	22-30	32-25	35-41	33-40	31-39	30-38
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовки %	5-12	4-18	10-25	18-27	22-30	26-34
6.	Инструкторская и судейская практики	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль %	1-3	1-3	2-4	2-4	4-6	8-10

## 2.6. Календарный план воспитательной работы.

Таблица №6

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

		регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта	
2.2.	Режим питания и отдыха	Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета)	В течение года
2.3.	Гигиена	Формирование навыков правильного отношения к спортивному инвентарю (гигиенические требования к личному снаряжению, спортивной одежде и обуви, уход за инвентарем)	В течение года
3.	Патриотическое воспитание обучающихся		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки	В течение года
4.	Развитие творческого мышления		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности обучающихся, тренерско-преподавательского и иных специалистов, на постоянной основе, разработан план антидопинговых мероприятий.

Таблица №7

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн-обучение «Ценности чистого спорта»	1 раз в год (январь) или при зачислении в учреждение	Обучающиеся с 7 до 13 лети включительно проходят онлайн-курс на сайте РУСАДА с получением сертификата
	Онлайн-обучение «Антидопинг курс»	1 раз в год (январь) или при зачислении или трудоустройстве в учреждение	Обучающиеся с 14 лет, специалисты, персонал спортсмена проходят онлайн-курс на сайте РУСАДА с получением сертификата
	Беседы: «Честная игра»	1-2 раза в год	Проводится тренером-преподавателем с использованием плакатов и памяток
	Родительское собрание: «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год (декабрь)	Проводится тренером-преподавателем или специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении, с использованием плакатов и памяток с сайта РУСАДА
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение «Ценности чистого спорта»	1 раз в год (январь) или при зачислении в учреждение	Обучающиеся с 7 до 13 лети включительно проходят онлайн-курс на сайте РУСАДА с получением сертификата
	Онлайн-обучение «Антидопинг курс»	1 раз в год (январь) или при трудоустройстве в учреждение	Обучающиеся с 14 лет, специалисты, персонал спортсмена проходят онлайн-курс на сайте РУСАДА с получением сертификата
	Беседы: «Честная игра»	1-2 раза в год	Проводится тренером-преподавателем, с использованием плакатов и памяток
	Вебинар для обучающихся и тренеров-преподавателей: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств», «Процедура допинг контроля»	1-2 раза в год	Проводится специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в Минспорт МО или специалистом РУСАДА
	Родительское собрание «Последствия применения допинга для физического и	1 раз в год (декабрь)	Проводится тренером-преподавателем или специалистом,

	<i>психического здоровья, социальные и экономические последствия, санкции. Как сообщить о допинге»</i>		<i>ответственным за антидопинговое обеспечение в учреждении, с использованием плакатов и памяток с сайта РУСАДА</i>
	<i>Участие в ежегодной конференции «Всероссийский форум чистого спорта»</i>	<i>Ноябрь-декабрь</i>	<i>Принимают участие специалисты, персонал спортсмена</i>
<i>Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства</i>	<i>Онлайн-обучение «Антидопинг курс»</i>	<i>1 раз в год (январь) или при зачислении или трудоустройстве в учреждение</i>	<i>Обучающиеся с 14 лет, специалисты, персонал спортсмена проходят онлайн-курс на сайте РУСАДА с получением сертификата</i>
	<i>Семинар: «Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМАС»</i>	<i>1 раз в год</i>	<i>Проводится специалистом, ответственным за антидопинговое обеспечение в Минспорт МО или специалистом РУСАДА</i>
	<i>Участие в ежегодной конференции «Всероссийский форум чистого спорта»</i>	<i>ноябрь-декабрь</i>	<i>Принимают участие специалисты, персонал спортсмена</i>

## 2.8. Планы инструкторской и судейской практики.

Инструкторская и судейская практики в течение всего периода обучения позволяет подготовить обучающихся к роли помощника тренера-преподавателя по организации учебно-тренировочных занятий и проведению массовых спортивных соревнований в качестве судей. Эта работа осуществляется на практических текущих занятиях, спаррингах, контрольных и официальных соревнованиях. Кроме того, проводятся зачетные занятия. В процессе овладения способностями инструктора и получения звания судьи по боксу необходимо последовательно осваивать следующие навыки и умения.

*Этап начальной подготовки:*

- изучить правила соревнований,
- овладеть терминологией бокса и применять ее в занятиях,
- овладеть обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия).

*Учебно-тренировочный этап:*

- овладеть терминологией бокса и применять ее в занятиях,
- уметь построить группу и подать основные команды на месте и в движении,
- уметь составить конспект и провести разминку в группе,
- уметь определить и исправить ошибку в выполнении техники приема у товарища по группе,
- провести тренировочное занятие в младших группах под наблюдением тренера-преподавателя,
- уметь составить конспект занятия по боксу и провести это занятие с детьми в общеобразовательной школе,

- уметь организовать и провести индивидуальную работу с младшими товарищами по совершенствованию техники,
- уметь руководить спортсменами на соревнованиях,
- оказать помощь тренеру в проведении занятий в наборе в группу,
- уметь самостоятельно составить план тренировки,
- вести дневник самоконтроля,
- проводить анализ тренировочных и соревновательных нагрузок.

*Этап совершенствования спортивного совершенствования:*

- самостоятельно составлять конспект, комплексы учебно-тренировочных занятий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей и проводить их,
- правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими обучающимися,
- обеспечение судейством учебных боев, спаррингов, проведение соревнований, работа с судейским счетчиком, ведение таблиц и протоколов;
- выполнение необходимых требований для получения званий инструктора и судьи по спорту.

*Этап высшего спортивного мастерства:*

- проведение индивидуальных занятий с учетом индивидуальных особенностей каждого спортсмена,
- установка на бой, разбор боя, система записи боев – на примерах спортсменов младших возрастов спортшколы;
- организация и проведение соревнований внутри спортшколы, практика судейства,
- выполнение необходимых требований для получения званий инструктора и судьи по спорту.

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

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются обучающиеся, получившие в установленном порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий по виду спорта «бокс». Обучающийся, не имеющий допуск к учебно-тренировочным занятиям, соревновательным мероприятиям не допускается.

*Этап начальной подготовки до года и свыше года:*

- обеспечение первичного допуска к учебно-тренировочным занятиям (зачисление проводится на основании заключения о состоянии здоровья от врачей - педиатр, терапевт по возрасту, врач общей практики), специалистов врачебно-физкультурного диспансера и других медицинских учреждений. При необходимости по медицинским показаниям проводятся дополнительные консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические, лабораторные исследования, а также психофизические обследования, определяющие психофизические отклонения, не позволяющие заниматься физической культурой и спортом в общих группах.);

---

- обеспечение дополнительного и предсоревновательного медицинского обследования;
- осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма у обучающихся при проведении учебно-тренировочного процесса;
- соблюдение распорядка дня и полноценного рационального питания;
- укрепление здоровья, закаливание организма;
- восстановительные мероприятия (чередование различных видов нагрузки и отдыха, проведение учебно-тренировочных занятий в игровой форме и т.д.);
- проведение учебно-воспитательной работы с обучающимися и их родителями.

*Учебно-тренировочный этап до 3-х лет и свыше 3-х лет:*

- проведение ежегодного углубленного медицинского осмотра;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- осуществление систематического контроля за функциональным состоянием организма у обучающихся при проведении учебно-тренировочного процесса (рациональное планирование и построение тренировочных нагрузок);
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- восстановительные мероприятия (массаж, чередование различных видов нагрузки и отдыха, проведение учебно-тренировочных занятий в игровой форме и т.д.).

*Этап совершенствования спортивного мастерства:*

- периодические медицинские осмотры;
- углубленное медицинское обследование обучающихся (спортсменов) не менее двух раз в год;
- дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

*Этап высшего спортивного мастерства:*

- периодические медицинские осмотры;
  - углубленное медицинское обследование обучающихся (спортсменов) не менее двух раз в год;
  - дополнительные медицинские осмотры перед участием в спортивных соревнованиях, после болезни или травмы;
-

- врачебно-педагогические наблюдения в процессе спортивной подготовки с целью определения индивидуальной реакции спортсменов на тренировочные и соревновательные нагрузки;
- санитарно-гигиенический контроль режима дня, местами проведения тренировок и спортивных соревнований, одеждой и обувью;
- медико-фармакологическое сопровождение в период спортивной подготовки и при развитии заболевания или травмы;
- контроль за питанием спортсменов и использованием ими восстановительных средств, выполнений рекомендаций медицинских работников.

### **III. Система контроля**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения Программы.**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку, необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях.

*На этапе начальной подготовки:*

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- укрепление здоровья;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть двигательными умениями и навыками, в том числе в виде спорта «бокс»;
- получить общие теоретические знания о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах и соблюдать их;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), - необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

*На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):*

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бокс»;
  - укрепление здоровья;
  - повышать уровень разносторонней 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 их и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

*На этапе совершенствования спортивного мастерства:*

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

*На этапе высшего спортивного мастерства:*

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
  - сохранение здоровья;
  - соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
  - выполнить план индивидуальной подготовки;
  - знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
-

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

### **3.2. Оценка результата освоения Программы.**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой МБУ ДО «СШОР «Королёв», реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных и контрольно-переводных нормативов, а также с учетом результатов участия, обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

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

*Организация проведения тестирования по общей и специальной физической подготовке.*

При проведении тестирования следует обратить особое внимание на соблюдение требований инструкции и создания единых условий для выполнения упражнений для всех обучающихся МБУ ДО «СШОР «Королёв».

Промежуточное тестирование проводится в середине учебного года с целью контроля подготовки спортсменов (прием контрольных нормативов либо отчет по участию спортсменов в соревнованиях, получение спортивных разрядов).

Итоговое тестирование (контрольно-переводные нормативы) проводится один раз в конце учебного года во всех группах, на всех этапах, со всеми обучающимися, в соответствии с планом работы на текущий год и согласно плану-графику.

Перенос сроков тестирования допускается по обоснованной причине (болезнь, травма, участие в соревнованиях) и с учетом решения педагогического (тренерско-преподавательского) совета.

*Зачисление и перевод спортсменов.*

Зачисление и перевод на этап (год) обучения осуществляется на основании:

- на этапе начальной подготовки - по результатам тестов по общей и специальной физической подготовке;
  - на учебно-тренировочном этапе - по результатам тестов по общей, специальной физической подготовке и уровню спортивной квалификации (спортивные разряды);
-

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - по результатам тестов по общей, специальной физической подготовке и уровню спортивной квалификации (спортивные разряды);

- на этапе высшего спортивного мастерства - по результатам тестов общей, специальной физической подготовки и уровню спортивной квалификации (спортивные звания).

*Методы аттестации.*

Для зачисления и перевода, обучающегося на следующий этап спортивной подготовки контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке, оцениваются по системе «сдано/не сдано», учитывается наличие спортивных разрядов и званий, а также результатов выступления, обучающихся на официальных спортивных соревнованиях.

*Условия перевода спортсменов.*

Преимущество для перевода в группы спортивной подготовки имеют обучающиеся:

- показавшие лучший результат по общей и специальной физической подготовке;
- обладающие задатками и способностями для успешного овладения навыками и умениями в виде спорта «бокс», а именно:
- уровень развития физических способностей применительно к специфике вида спорта «бокс»;
- антропометрические данные;
- наличие спортивного разряда;
- члены сборных команд Московской области, России;
- по рекомендации тренерско-преподавательского совета отделения бокса.

*Нормативы общей физической и специальной подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки*

*Таблица №8*

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет</i>						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	-	-
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6,10	6,30	5,50	6,20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
<i>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет</i>						

2.1.	Бег 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег 1500 м	мин, с	не более		не более	
			8,20	8,55	8,05	8,29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18
<b>3. Нормативы специальной подготовки</b>						
3.1.	ИП - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед 2-мя руками	см	не менее		не менее	
			-	-	7	6

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

Таблица №9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,05	8,29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет</b>				
2.1.	Бег 60 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	

			9,40	11,40
2.3.	<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</i>	<i>количество раз</i>	<i>не менее</i>	
			24	10
2.4.	<i>Подтягивание из виса на высокой перекладине</i>	<i>количество раз</i>	<i>не менее</i>	
			8	2
2.5.	<i>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</i>	<i>см</i>	<i>не менее</i>	
			+6	+8
2.6.	<i>Челночный бег 3x10 м</i>	<i>с</i>	<i>не более</i>	
			7,8	8,8
2.7.	<i>Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами</i>	<i>см</i>	<i>не менее</i>	
			190	160
2.8.	<i>Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)</i>	<i>количество раз</i>	<i>не менее</i>	
			39	34
2.9.	<i>Метание мяча весом 150 г</i>	<i>м</i>	<i>не менее</i>	
			34	21
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
3.1.	<i>Бег 100 м</i>	<i>с</i>	<i>не более</i>	
			14,3	17,2
3.2.	<i>Бег 2000 м</i>	<i>мин, с</i>	<i>не более</i>	
			-	11,20
3.3.	<i>Бег 3000 м</i>	<i>мин, с</i>	<i>не более</i>	
			14,30	-
3.4.	<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</i>	<i>количество раз</i>	<i>не менее</i>	
			31	11
3.5.	<i>Подтягивание из виса на высокой перекладине</i>	<i>количество раз</i>	<i>не менее</i>	
			11	2
3.6.	<i>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</i>	<i>см</i>	<i>не менее</i>	
			+8	+9
3.7.	<i>Челночный бег 3x10 м</i>	<i>с</i>	<i>не более</i>	
			7,6	8,7
3.8.	<i>Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами</i>	<i>см</i>	<i>не менее</i>	
			210	170
3.9.	<i>Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)</i>	<i>количество раз</i>	<i>не менее</i>	
			40	36
3.10	<i>Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)</i>	<i>мин, с</i>	<i>не более</i>	
			-	18,0
3.11	<i>Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)</i>	<i>мин, с</i>	<i>не более</i>	
			25,30	-
3.12	<i>Метание спортивного снаряда весом 500 г</i>	<i>м</i>	<i>не менее</i>	
			-	16
3.13	<i>Метание спортивного снаряда весом 700 г</i>	<i>м</i>	<i>не менее</i>	
			29	-
<b>4. Норматив специальной физической подготовки</b>				
4.1.	<i>Бег челночный 10x10 м с высокого старта</i>	<i>с</i>	<i>не более</i>	
			27,0	28,0
4.2.	<i>ИП - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с</i>	<i>количество раз</i>	<i>не менее</i>	
			26	23
4.3.	<i>ИП - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин</i>	<i>количество раз</i>	<i>не менее</i>	
			244	240
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	<i>Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)</i>	<i>Спортивные разряды - «3 юношеский», «2 юношеский», «1 юношеский»</i>		
5.2.	<i>Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)</i>	<i>Спортивные разряды - «3 спортивный», «2 спортивный», «1 спортивный»</i>		

*Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода*

*на этап совершенствования спортивного мастерства*

Таблица №10

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
<i>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</i>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,0
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
<i>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</i>				
2.1.	Бег 100 м	с	не более	
			9,2	10,4
2.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
2.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	не менее	
			230	185
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16,30
2.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	-
2.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	20
2.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	-
<i>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</i>				

3.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	10,50
3.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,0	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17,3
3.11	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,0	-
3.12	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	21
3.13	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	-
<b>4. Норматив специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	ИП - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	ИП - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	ИП - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	ИП - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			

**Нормативы общей физической и специальной подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства**

Таблица №11

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
1.1.	Бег 100 м	с	не более	
			13,4	15,4
1.2.	Бег 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,50
1.3.	Бег 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			14	10

1.6.	<i>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</i>	см	<i>не менее</i>	
			+13	+16
1.7.	<i>Челночный бег 3x10 м</i>	с	<i>не более</i>	
			6,9	7,9
1.8.	<i>Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами</i>	см	<i>не менее</i>	
			230	200
1.9.	<i>Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)</i>	количество раз	<i>не менее</i>	
			50	44
1.10	<i>Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)</i>	мин, с	<i>не более</i>	
			-	16,30
1.11	<i>Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)</i>	мин, с	<i>не более</i>	
			23,30	-
1.12	<i>Метание спортивного снаряда весом 500 г</i>	м	<i>не менее</i>	
			-	20
1.13	<i>Метание спортивного снаряда весом 700 г</i>	м	<i>не менее</i>	
			35	-
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
2.1.	<i>Бег 100 м</i>	с	<i>не более</i>	
			13,1	15,4
2.2.	<i>Бег 2000 м</i>	мин, с	<i>не более</i>	
			-	10.50
2.3.	<i>Бег 3000 м</i>	мин, с	<i>не более</i>	
			12,0	-
2.4.	<i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу</i>	количество раз	<i>не менее</i>	
			50	40
2.5.	<i>Подтягивание из виса на высокой перекладине</i>	количество раз	<i>не менее</i>	
			15	10
2.6.	<i>Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)</i>	см	<i>не менее</i>	
			+13	+16
2.7.	<i>Челночный бег 3x10 м</i>	с	<i>не более</i>	
			7,1	8,2
2.8.	<i>Прыжок в длину с места толчком 2-мя ногами</i>	см	<i>не менее</i>	
			240	200
2.9.	<i>Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)</i>	количество раз	<i>не менее</i>	
			37	35
2.10	<i>Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)</i>	мин, с	<i>не более</i>	
			-	17,3
2.11	<i>Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)</i>	мин, с	<i>не более</i>	
			22,0	-
2.12	<i>Метание спортивного снаряда весом 500 г</i>	м	<i>не менее</i>	
			-	21
2.13	<i>Метание спортивного снаряда весом 700 г</i>	м	<i>не менее</i>	
			37	-
<b>3. Норматив специальной физической подготовки</b>				
3.1.	<i>Бег челночный 10x10 м с высокого старта</i>	с	<i>не более</i>	
			24,0	25,0
3.2.	<i>ИП - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение</i>	количество раз	<i>не менее</i>	
			10	7
3.3.	<i>ИП - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение</i>	количество раз	<i>не менее</i>	
			10	7
3.4.	<i>ИП - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с</i>	количество раз	<i>не менее</i>	
			32	30
3.5.	<i>ИП - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин</i>	количество раз	<i>не менее</i>	
			321	315
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1.	<i>Спортивное звание «мастер спорта России»</i>			

## *Инструкция по проведению тестирования.*

### *Описание переводных тестов по общей и специальной физической подготовке (этап начальной подготовки, учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации), этап совершенствования спортивного мастерства, высшего спортивного мастерства)*

- *Бег на 30, 100, 1500, 2000 и 3000 м, кросс 3 и 5 км* - выполняется на дорожке стадиона/ легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов, кросс - по пересеченной местности. В забегах на 30, 60 и 100 м участвуют не более двух обучающихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с. Испытание проводится по общепринятой методике, старт высокий.
- *Прыжки в длину с места* проводятся на нескользкой поверхности. Обучающийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельно и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Замер делается от контрольной линии до ближайшего к ней следа испытуемого при приземлении. Из трех попыток учитывается лучший результат в сантиметрах.
- *Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа*. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляют единую линию. Отжимание засчитывается, когда обучающийся, почти коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.
- *Челночный бег 3x10 и 10x10 м*. На площадке на расстоянии 10 м одна от другой чертятся параллельные линии. По зрительному сигналу спортсмен начинает выполнять челночный бег, преодолевая расстояние 10 м 3 раза. При изменении направления движения обе ноги спортсмена должны пересечь линию. Учитывается время от начала движения до пересечения спортсменом линии финиша после пробегания 3-го отрезка.
- *Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)*. Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10 - 15 см. При выполнении испытания обучающийся по команде судьи выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 с.
- *Подтягивание из виса на высокой перекладине (кол-во раз)*. Исходное положение вис, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе. Спортсмен подтягивается так, чтобы подбородок пересек верхнюю линию грифа перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.
- *Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)*. Спортсмен выполняет вис на перекладине хватом сверху на максимально согнутых руках (подбородок при этом располагается выше перекладины, не касаясь ее). Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.
- *Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин кол-во раз)*. Исходное положение – лежа на спине, пальцы сцеплены за головой, ноги согнуты в коленях под углом 90°. При каждом подъеме спортсмен должен касаться внутренней стороной локтей наружных сторон коленей. Возвращаясь в и.п., необходимо лопатками касаться пола.
- *Метание мяча и спортивного снаряда*. Метание мяча производится с места, снаряда - с разбега. Обучающийся стоит у линии, держа в правой руке мяч (для правшей), левая нога впереди (метание мяча). Бросок произвести вперед замахом сверху из-за головы производит. Из трёх попыток засчитывается лучший результат.
- *Упор присев - упор лежа*. Сесть и опереться руками в пол. Резко выбросив ноги назад, на носки, принять упор лежа. Вернуться в исходное положение в обратном порядке. Не задерживать дыхание, согласуя его с ритмом движений.
- *Упор присев - выпрыгивание вверх*. Ноги на ширине плеч. Из положения приседа, поднимая руки вверх, выпрыгнуть вертикально вверх. Вернуться в исходное положение. Движения происходят в динамике.

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

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

Изучение программного материала по всем разделам программы, проводится в форме теоретических, тренировочных занятий и соревнований.

---

На протяжении всего периода учебно-тренировочных занятий в спортивной школе боксеры проходят несколько возрастных этапов, на каждом из которых предусматривается решение определенных задач. В процессе многолетней тренировки чрезвычайно важна рациональная система применения тренировочных и соревновательных нагрузок. Она строится на основе следующих методических положений:

- постепенный переход от тренировки приемам бокса к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;
- ориентация уровней нагрузок юных спортсменов на соответствующие показатели, достигнутые сильнейшими спортсменами;
- переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для боксера;
- увеличение темпов роста нагрузок от этапа начальной спортивной специализации на последующих этапах;
- соответствие уровня тренировочных и соревновательных нагрузок возрастным особенностям и уровню подготовленности юных спортсменов;
- повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья юных боксеров;
- учет закономерностей развития и взаимосвязи различных систем растущего организма спортсмена.

*Общие задачи.*

1. Повышение общей физической подготовленности (особенно гибкости, ловкости, скоростно-силовых способностей).
2. Совершенствование специальной физической подготовленности.
3. Овладение всеми приемами техники на уровне умений и навыков.
4. Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
5. Индивидуализация подготовки.
6. Начальная специализация.
7. Овладение основами тактики действий.
8. Воспитание навыков соревновательной деятельности по боксу.

Весь период подготовки на учебно-тренировочном этапе можно разделить еще на два по некоторой общности задач.

*Задачи этапа начальной подготовки.*

1. Отбор способных к занятиям боксом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками бокса.
5. Тренировка основным приемам техники бокса и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами бокса.

*Задачи начальной специализации.*

1. Воспитание физических качеств: быстроты, гибкости, ловкости и специальной тренировочной выносливости.
-

2. Тренировки приемам бокса («школа» техники), совершенствование их в тактических действиях.
3. Тренировки технике и совершенствование ее на соревнованиях. Боксеры выполняют различные виды ударов.
4. Приобщение к соревновательной деятельности. Участие в первенстве города, района, области.

*Задачи углубленной специализации.*

1. Воспитание физических качеств: силы, быстроты, специальной тренировочной и соревновательной выносливости.
2. Обучение приемам бокса, совершенствование их и ранее изученных в условиях, близких к соревновательным.
3. Совершенствование приемов бокса и тактических действий с учетом индивидуальных особенностей и амплуа юного боксера.
4. Воспитание умения готовиться и участвовать в соревнованиях (настраиваться на соревнование, регулировать эмоциональное состояние перед стартом, во время соревнования независимо от его исхода, проводить комплекс восстановительных мероприятий).

*Задачи этапа совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства:* совершенствование в технике избранного вида, воспитание специальных силовых и скоростно-силовых качеств, специфической внутримышечной и межмышечной координации движений, освоение возрастающих тренировочных нагрузок, достижение спортивных результатов, характерных для зоны первых больших успехов в конкретной специализации, дальнейшее увеличение соревновательного опыта.

Система многолетней подготовки высококвалифицированных спортсменов требует четкого планирования и учета нагрузки на возрастных этапах. Эта нагрузка определяется средствами и методами, которые используют в процессе занятий. Во всех периодах годичного цикла в боксе присутствуют все виды подготовки, но их соотношение и, главное, формы значительно отличаются. Общая физическая и техническая подготовка имеют тенденцию к уменьшению. Доля специальной физической, тактической и соревновательной нагрузок постоянно возрастает.

Общий подход к распределению нагрузки различной направленности на всех этапах заключается в примерном равенстве количества часов, отводимых на физическую подготовку (совместно общую и специальную), технико-тактическую (совместно тактическую и техническую) и соревновательную (соревновательную в тренировке, контрольные и календарные старты). Однако от этапа к этапу нарастает величина специальной физической подготовки с уменьшением общей. Такая же картина наблюдается в соотношениях технической и тактической подготовок. Соревновательная нагрузка постоянно нарастает в противовес соревновательной подготовке, которая проводится в учебно-тренировочном процессе.

Очень важно помнить, что основные детские соревнования, особенно многодневные с выездом в другие города, следует проводить во время каникул. Поэтому весь годичный макроцикл подготовки должен быть

---

спланирован так, чтобы юные боксеры могли успешно выступить в соревнованиях именно в это время.

Для создания стройной системы планирования разработаны комплексы упражнений каждого вида подготовки.

Планирование интенсивности тренировочной нагрузки должно соответствовать этому уровню. Тренировка с повышенной интенсивностью дает перенос тренированности в направлении упражнений с умеренной частотой пульса. Если же тренировки проводились с низкой интенсивностью, то пловец не сможет эффективно действовать в условиях соревнований.

При определении режимов нагрузки в развитии специальной выносливости следует учитывать, что частота пульса у детей несколько выше, чем у взрослых.

Кроме знания величины и направленности нагрузки, необходимо знать сочетаемость упражнений различной направленности для получения положительного срочного тренировочного эффекта. Наиболее рациональным считается подбор средств однонаправленного воздействия. Однако если в занятии необходимо решать различные задачи, то сначала надо применить скоростно-силовые упражнения, далее средства, воспитывающие скоростную выносливость, а уж потом нагрузку для воспитания общей выносливости.

Особенно творчески надо подходить к построению подготовки на тренировочных сборах, когда проведение тренировок не лимитируется занятостью спортсменов. В этот период возможно применение микроциклов и 4:1, и 3:1.

При трехразовых тренировках в день каждое занятие должно иметь четкую направленность. Утренняя тренировка способствует повышению общего тонуса организма и улучшению работоспособности в последующих занятиях. В дневной и вечерней тренировках решаются основные задачи подготовки. Причем одна направлена на решение главной задачи на этот день микроцикла, а другая - второстепенной.

Летом в спортивном лагере планирование произвольное, сообразно имеющимся средствам и задачам, которые необходимо решить.

Планирование учебно-тренировочных занятий и распределение тренировочного материала в группах проводится на основании годового плана и годового графика распределения учебно-тренировочных часов, которые предусматривают организацию учебно-тренировочных занятий по предметным областям ФССП для вида спорта «бокс».

Учебно-тренировочным планом предусматриваются следующие предметные области:

- теория и методика физической культуры и спорта,
- общая физическая подготовка,
- избранный вид спорта,
- другие виды спорта и подвижные игры,
- технико-тактическая,
- психологическая подготовка.

Программа предполагает для каждого года обучения определенные результаты, которые выражены контрольными нормативами по

---

теоретической, общей и специальной физической подготовке. Начиная с 12 летнего возраста, к спортсменам предъявляются требования по спортивной подготовке.

Чтобы наиболее эффективно использовать все имеющиеся в спортивной школе ресурсы, в связи с предусмотренным режимом работы необходимо осуществлять следующие принципы учебно-тренировочного процесса:

- усиление индивидуальной работы по технической подготовке, положив в основу типовую технику бокса;
- усиление индивидуальной работы по тактической подготовке, положив в основу индивидуальную манеру ведения бокса с тем, чтобы боксер мог умело противостоять сопернику любой техники и тактики;
- повышение качества набора детей с высоким уровнем развития способностей, характерных для занятий боксом, и прохождения ими через всю систему многолетней подготовки;
- эффективная система оценки уровня спортивной подготовленности обучающихся и качества работы, как отдельных тренеров, так и отделения в целом. Основу этой оценки составляют показатели контрольных нормативов и результаты участия в соревнованиях.

На каждом этапе спортивной подготовки поставлена задача с учетом возраста обучающихся, их возможностей и требований подготовки боксеров. Часы распределяются не только по этапам подготовки, но и по времени на основные предметные области: теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка (общая и специальная), избранный вид спорта (техничко-тактическая подготовка, психологическая подготовка, инструкторская и судейская практика, восстановительные мероприятия и медицинское обследование, участие в соревнованиях, итоговая и промежуточная аттестация), другие виды спорта и подвижные игры.

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам с отдельными боксерами, самостоятельные тренировки по индивидуальным планам и заданию тренера-преподавателя (обязательна на всех этапах подготовки);
- тренировочные сборы, организация спортивно-оздоровительного лагеря;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- участие в соревнованиях по боксу, согласно утвержденному календарному плану;
- лекции и беседы, просмотр учебных видеофильмов и соревнований;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

Непрерывность освоения обучающимися Программы в каникулярный период обеспечивается следующим образом:

- в физкультурно-спортивных или спортивно-оздоровительных лагерях (центрах), а также в спортивно-образовательных центрах;
-

- участие обучающихся в тренировочных сборах, проводимых образовательными организациями и иными физкультурно-спортивными организациями;
- самостоятельная работа обучающихся по индивидуальным планам подготовки.

На самостоятельную подготовку предпочтительнее выносить такие предметные области, как теория и методика физической культуры и спорта, физическая подготовка, другие виды спорта и подвижные игры. Тренер-преподаватель осуществляет контроль за самостоятельной работой обучающихся на основании ведения дневника самоконтроля, аудио- и видеоматериалов и другими способами (выполнение индивидуального задания, посещение спортивных мероприятий и другие формы).

Расписание занятий должно составляться с учетом создания благоприятных условий и режима тренировок, отдыха обучающихся, графика подготовки их в общеобразовательных и других учреждениях, характера и графика трудовой деятельности.

*Навыки в других видах спорта.*

*Бег* - один из распространенных и доступнейших видов физических упражнений - служит прекрасным средством развития быстроты, силы и других важных качеств. Вовлекая в работу многие мышечные группы, бег вызывает усиление деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем и всего организма в целом, представляет возможность, варьируя различными дистанциями, добиваться более высоких уровней быстроты и выносливости. Бег с места, ускорения с ходу по травянистым склонам вниз, вверх или траверсами и по песчаному грунту. Бесконечное разнообразие беговых упражнений делает бег одним из основных средств ОФП.

Прыжки и подскоки совершенствуют координацию движений, функции вестибулярного аппарата, улучшают ориентировку в пространстве.

*Гимнастика* успешно развивает координацию движений, силу, ловкость и быстроту. Упражнения на кольцах и перекладине требуют смелости и решительности. Прыжки через различные гимнастические снаряды позволяют в короткое время полета прочувствовать положение отдельных частей тела в безопорном положении. Батут и акробатика - отличные разновидности гимнастики, развивающие координацию, вестибулярный аппарат, устойчивость, силу.

*Развитие общей выносливости.*

Для развития общей выносливости (дыхательных возможностей) спортсмены занимаются бегом, лыжным спортом. На первых этапах тренировки совершенствование общей выносливости достигается постепенным втягиванием организма во все больший объем работы, выражающийся в удлинении дистанции бега при сохранении равномерного темпа.

Дальнейшее развитие этого качества обеспечивается постепенным переходом к более интенсивной работе при сокращении ее продолжительности. В начале тренировки длительность такой работы может составлять 20-25 мин. Постепенно ее увеличивают и доводят до 45-60 мин.

---

Зимой рекомендуется проводить специальные лыжные тренировки. Они включают продолжительную ходьбу на лыжах (до 45-60 мин.) с периодическими перерывами для включения на выполнение вспомогательных упражнений. После первых 1-2 км бега на лыжах делают первый перерыв для преодоления слаломной трассы. Если спуск слишком короткий, его повторяют 2-5 раз. После 3-километрового бега устраивают второй перерыв - для силовой работы: выполняют упражнения для развития силы ног: приседания на одной и двух ногах, приседания с партнером. Продолжительность выполнения - 1-2 мин.

*Спортивные игры* - разнообразные и быстрые действия в условиях постоянно меняющейся обстановки - развивают быстроту, ловкость, выносливость и тактическое мышление. Они эмоциональны, вызывают интерес у обучающихся, дают возможность мобилизовать усилия обучающихся без особого волевого напряжения, разнообразно и интересно проводить тренировки. В играх присутствует элемент соревнования, стремление к победе, что, бесспорно, ценно и необходимо любому спортсмену.

*Баскетбол* пользуется заслуженной популярностью у всех спортсменов. Он развивает быстроту реакции на действия партнеров и полет мяча, вырабатывает выносливость.

*Волейбол* - наиболее доступная, интересная и простая игра, которую можно рекомендовать для активного отдыха.

*Футбол* дает большую физическую нагрузку в процессе самых разнообразных действий. Доступность и высокая эмоциональность этой игры не нуждаются в рекомендациях. Однако высокий травматизм, особенно в холодные осенние месяцы, ограничивает его использование как средства ОФП.

*Езда на велосипеде* по своим двигательным характеристикам и воздействию на организм спортсмена весьма близка к движениям на горнолыжных трассах. Сгибания и разгибания ног, наклоненное, обтекаемое положение туловища и рук, затрудненное дыхание, идентичность нагрузок на мышцы шеи, спины и живота, необходимость сохранять равновесие, внимательность и быстрота реакции на меняющиеся условия - все это приближает велосипедный спорт к средствам специальной подготовки. Занятия по спортивным и подвижным играм направлены на развитие быстроты, ловкости, общей и скоростной выносливости, пространственной ориентировки; на формирование навыков в коллективных действиях, воспитание настойчивости, решительности, инициативы и находчивости; поддержание умственной и физической работоспособности; снятие эмоционального напряжения тренировочной деятельности.

Занятия по спортивным и подвижным играм организуются зимой в спортивном зале, летом - на открытом воздухе.

#### **4.2. Рекомендации по проведению тренировочных занятий.**

При проведении учебно-тренировочных занятий важно соблюдать последовательность в нарастании объёма и интенсивности физических нагрузок, сложности и трудности упражнений. Главное внимание в занятиях с группами подростков и новичков должно уделяться разносторонней

---

физической подготовке, укреплению здоровья, изучению отдельных технико-тактических приёмов.

Особенно важно уделять особое внимание общей физической подготовке в учебно-тренировочных занятиях с юными боксерами, так как она лежит в основе специальной физической подготовки и создаёт базу для наиболее быстрого овладения технико-тактическим мастерством. Всесторонняя физическая подготовка не должна терять своего значения на протяжении всех лет тренировки, являясь важным аспектом учебно-тренировочного процесса.

Многолетнюю подготовку от новичка до чемпиона целесообразно рассматривать как единый процесс, подчиняющийся определенным закономерностям, как сложную специфическую систему со свойственными ей особенностями с учетом возрастных возможностей юных спортсменов. Весь процесс многолетних занятий избранным видом спорта включает практически не обозримое множество переменных. Каждый этап многолетней тренировки отражает своеобразие общих условий жизни и деятельности спортсмена в различные периоды жизненного пути (общей нагрузки в периоды обучения в школе, трудовой деятельности, службы в армии и т.д.). Разумеется, в процессе всех лет занятий задачи, тренировочные средства и методы претерпевают значительные изменения.

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

- учебно-тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки и начальной спортивной специализации);
- учебно-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 обучающихся и их физическим развитием;
- надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд умений и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма;
- с возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки;
- необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

**4.2.1. Практические занятия.** На практических занятиях наряду с разучиванием нового материала и закреплением пройденного, большое внимание уделяется повышению общей и специальной работоспособности обучающихся. Практические занятия различаются по цели (на тренировочные, контрольные и соревновательные); количественному составу

---

обучающихся (индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые); степени разнообразия решаемых задач (на однородные и разнородные). В процессе тренировочных занятий осуществляется совершенствование физической, психологической и специальной подготовленности обучающихся, а также создаются предпосылки для повышения эффективности ранее изученных технико-тактических действий. Так же обучающиеся приобретают инструкторские и судейские навыки, выполняют контрольные нормативы.

Основной формой организации освоения практических навыков в рамках Программы является групповое учебно-тренировочное занятие, состоящее из трех частей:

- подготовительной;
- основной;
- заключительной.

Для каждой части занятия определяются свои задачи и средства их решения.

*Подготовительная часть (20% занятия).* Данная часть занятия вводит обучающихся в работу, которая запланирована, организует их, устанавливает контакт между детьми и тренером-преподавателем. Организм спортсмена подготавливается к выполнению предстоящей физической нагрузке, т. е. к выполнению более сложных упражнений основной части тренировки. Для содержания первой части тренировки характерны строевые и порядковые упражнения, быстрая ходьба, легкий бег, прыжки на месте и в продвижении, общеразвивающие упражнения на быстроту и координацию, гибкость и другие. Главная задача этой части занятия – подготовить организм обучающихся к основной части тренировки.

*Основная часть (70% занятия).* Задача основной части занятия - овладение главными, жизненно-необходимыми и специальными навыками, которые содействуют освоению спортивного вида «бокс». Также предусматривает развитие, и совершенствование ориентировки во времени и пространстве, координации движений, силы, быстроты, самостоятельности и других психофизических качеств. Наиболее характерны для этой части тренировки не только такие традиционные упражнения в воде, но и дыхательные и специальные упражнения, например, с резиной. Кроме упражнений для развития общей выносливости, мышечной памяти, применяются упражнения, развивающие творческое мышление.

*Заключительная часть (10% занятия).* Задачи этой части занятия - завершить работу постепенным снижением нагрузки на организм, привести обучающихся в более спокойное состояние. Основные средства – упражнения на восстановления дыхания. Подведение итогов занятия, замечания и задания тренера-преподавателя.

Помимо учебно-тренировочных занятий по расписанию обучающиеся должны ежедневно заниматься утренней зарядкой и самостоятельно выполнять задания тренера-преподавателя по совершенствованию отдельных элементов техники и развитию необходимых физических качеств.

При проведении занятий и участии в соревнованиях обучающиеся должны строго соблюдать установленные требования к врачебному контролю,

---

предупреждение травм, обеспечение должного технического и санитарно-гигиенического состояния мест занятий и соревнований, спортивного оборудования и инвентаря.

**4.2.2. Теоретические занятия.** На теоретических занятиях обучающиеся знакомятся с развитием физкультурного и спортивного движения, избранного вида спорта, получают знания по анатомии, физиологии, врачебному контролю, гигиене, теоретические сведения по технике выполнения упражнений, методике судейства соревнований. Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед с демонстрацией наглядных пособий. Некоторые вопросы теоретической подготовки разбираются и на практических занятиях, на которые отводятся несколько минут для беседы. Занятия по вопросам гигиены, медицинского контроля, о строении и функциях организма человека, питания, первой медицинской помощи проводятся врачом. Занятия проводятся с учетом возраста и объема знаний обучающиеся. На этапе спортивной специализации и этапе совершенствования спортивного мастерства – вопросы теории раскрываются более подробно и углубленно с использованием современных научных данных. Теоретические занятия проводятся в комплексе с практическими занятиями (например, в виде беседы, рассказа в течение 10-12 минут в начале практического занятия). При проведении теоретических занятий отдельные положения теории подкрепляются примерами из практики, иллюстрируются схемами, таблицами, рисунками и другими наглядными материалами.

Теоретические занятия могут проводиться в форме лекций и бесед с демонстрацией наглядных пособий и показом учебных фильмов. Для спортсменов младшего возраста теоретический материал следует преподносить в популярной и доступной форме в виде бесед (не более 15-20 мин), в старших группах для прохождения теоретической части раздела желательно выделять отдельные знания. Следует так же принимать меры для самостоятельного ознакомления указанных групп спортсменов с литературой по боксу и общим вопросам спортивной тренировки. Беседы по вопросам гигиены, строению и функциям организма, о врачебном контроле и первой медицинской помощи должны проводиться специалистами по данным дисциплинам.

*Учебно-тематический план.*

*Таблица №13*

<i>Этап спортивной подготовки</i>	<i>Темы по теоретической подготовке</i>	<i>Объем времени в год (минут)</i>	<i>Сроки проведения</i>	<i>Краткое содержание</i>
<i>Этап начальной подготовки</i>	<i>Всего на этапе начальной подготовки до года/свыше года обучения</i>	<i>≈ 120/180</i>		
	<i>История возникновения вида спорта и его развитие</i>	<i>≈ 13/20</i>	<i>сентябрь</i>	<i>Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр</i>
	<i>Физическая культура –</i>	<i>≈ 13/20</i>	<i>октябрь</i>	<i>Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры.</i>

	<i>важное средство физического развития и укрепления здоровья человека</i>			<i>Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.</i>
	<i>Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом</i>	<i>≈ 13/20</i>	<i>ноябрь</i>	<i>Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах</i>
	<i>Закаливание организма</i>	<i>≈ 13/20</i>	<i>декабрь</i>	<i>Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.</i>
	<i>Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом</i>	<i>≈ 13/20</i>	<i>январь</i>	<i>Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.</i>
	<i>Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики бокса</i>	<i>≈ 13/20</i>	<i>май</i>	<i>Понятие о технических элементах бокса. Теоретические знания по технике их выполнения.</i>
	<i>Теоретические основы судейства. Правила бокса</i>	<i>≈ 14/20</i>	<i>июнь</i>	<i>Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по боксу</i>
	<i>Режим дня и питание обучающихся</i>	<i>≈ 14/20</i>	<i>август</i>	<i>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание</i>
	<i>Оборудование и спортивный инвентарь по боксу</i>	<i>≈ 14/20</i>	<i>ноябрь-май</i>	<i>Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря</i>
<i>Учебно-тренировочный этап</i>	<i>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения</i>	<i>≈ 600/960</i>		
	<i>Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств</i>	<i>≈ 70/107</i>	<i>сентябрь</i>	<i>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</i>
	<i>История возникновения олимпийского</i>	<i>≈ 70/107</i>	<i>октябрь</i>	<i>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет</i>

	<i>движения</i>			<i>(МОК)</i>
	<i>Режим дня и питание обучающихся</i>	$\approx 70/107$	<i>ноябрь</i>	<i>Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание</i>
	<i>Физиологические основы физической культуры</i>	$\approx 70/107$	<i>декабрь</i>	<i>Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков</i>
	<i>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</i>	$\approx 70/107$	<i>январь</i>	<i>Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.</i>
	<i>Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники бокса</i>	$\approx 70/107$	<i>май</i>	<i>Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата</i>
	<i>Психологическая подготовка</i>	$\approx 60/106$	<i>сентябрь-апрель</i>	<i>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности</i>
	<i>Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по боксу</i>	$\approx 60/106$	<i>декабрь-май</i>	<i>Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям</i>
	<i>Правила бокса</i>	$\approx 60/106$	<i>декабрь-май</i>	<i>Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях</i>
<i>Этап совершенствования спортивного мастерства</i>	<i>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства</i>	$\approx 1200$		
	<i>Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта</i>	$\approx 200$	<i>сентябрь</i>	<i>Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе по боксу</i>
	<i>Профилактика травматизма. Перетренированность/недетренированность</i>	$\approx 200$	<i>октябрь</i>	<i>Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки</i>
	<i>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</i>	$\approx 200$	<i>ноябрь</i>	<i>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности</i>

	<i>Психологическая подготовка</i>	$\approx 200$	<i>декабрь</i>	<i>Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся</i>
	<i>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</i>	$\approx 200$	<i>январь</i>	<i>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки</i>
	<i>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</i>	$\approx 200$	<i>февраль-май</i>	<i>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений</i>
	<i>Восстановительные средства и мероприятия</i>	<i>в переходный период спортивной подготовки</i>		<i>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств</i>
<i>Этап высшего спортивного мастерства</i>	<i>Всего на этапе высшего спортивного мастерства</i>	$\approx 600$		
	<i>Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности</i>	$\approx 120$	<i>сентябрь</i>	<i>Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание</i>
	<i>Социальные функции спорта</i>	$\approx 120$	<i>октябрь</i>	<i>Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности</i>
	<i>Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося</i>	$\approx 120$	<i>ноябрь</i>	<i>Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-</i>

				<i>тренировочной и соревновательной деятельности</i>
	<i>Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс</i>	<i>≈ 120</i>	<i>декабрь</i>	<i>Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки</i>
	<i>Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта</i>	<i>≈ 120</i>	<i>май</i>	<i>Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности</i>
	<i>Восстановительные средства и мероприятия</i>	<i>в переходный период спортивной подготовки</i>		<i>Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий</i>

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

Вся ответственность за безопасность спортсменов в залах возлагается на тренеров-преподавателей, непосредственно проводящих занятия.

Допуск к занятиям боксом осуществляется по спискам в установленном порядке. На первом занятии необходимо ознакомить спортсменов с правилами безопасности при проведении занятий избранным видом спорта.

Тренер-преподаватель обязан:

1. Производить построение и перекличку спортсменов с последующей регистрацией в журнале. Опоздавшие к занятиям не допускаются.
2. Не допускать увеличения числа обучающихся в каждой группе сверх установленной нормы.
3. Подавать докладную записку в спортивный отдел и администрации о происшествиях всякого рода, травмах и несчастных случаях.

Тренер-преподаватель обеспечивает начало, проведение и окончание занятий в следующем порядке:

1. Тренер-преподаватель является за 15 минут до начала занятий. При отсутствии тренера-преподавателя группа к занятиям не допускается.
2. Тренировочная группа занимается под руководством тренера-преподавателя в отведенной части зала.
3. При наличии условий, мешающих проведению занятий или угрожающих жизни и здоровью, тренер-преподаватель должен их устранить. В противном случае отменить занятия.

#### **4.3.1. Общие требования безопасности:**

- в качестве тренера-преподавателя для занятий с обучающимися могут быть допущены лица, имеющие специальное физкультурное образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом), прошедшие медицинский осмотр и инструктаж по охране труда;
- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе – периодические медицинские осмотры;
- к занятиям по боксу допускаются лица с 10 лет, имеющие допуск врача и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;
- обучающиеся проходят инструктаж по правилам безопасности во время занятий. Работа по профилактике травматизма, заболеваний и несчастных случаев при занятиях физической культурой и спортом является одной из важнейших задач тренера-преподавателя;
- тренер-преподаватель и обучающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила пожарной, антитеррористической безопасности, гигиены и санитарии, знать места расположения первичных средств пожаротушения;
- спортивный зал для занятий должен быть оснащен огнетушителями, автоматической системой пожарной сигнализации и приточно-вытяжной вентиляцией, медицинской аптечкой, укомплектованной необходимыми медикаментами и перевязочными средствами для оказания первой помощи при травмах.

На занятиях по боксу возможно воздействие следующих опасных и вредных факторов:

- значительные статические мышечные усилия;
  - неточное, некоординированное и резкое выполнение упражнений;
  - нервно-эмоциональное напряжение;
  - недостатки общей и специальной физической подготовки;
  - малый набор специальных средств у обучающихся и т.д.;
  - для занятий боксом обучающиеся и тренер-преподаватель должны иметь специальную, соответствующую избранному виду спорта, спортивную форму;
  - о каждом несчастном случае во время занятий тренер-преподаватель должен поставить в известность руководителя учреждения;
  - в случае легкой травмы тренер должен оказать помощь пострадавшему. К лицам, получившим средние и тяжелые травмы во время занятий, необходимо срочно вызвать скорую помощь. До прибытия скорой помощи пострадавшему должна быть оказана первая доврачебная помощь в
-

соответствии с инструкцией по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;

- обучающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми обучающимися проводится внеплановый инструктаж;

- знание и выполнение требований и правил техники безопасности является должностной обязанностью тренера-преподавателя, а их несоблюдение влечет за собой, в зависимости от последствий нарушения, виды ответственности, установленные законодательством РФ (дисциплинарная, материальная, уголовная).

#### **4.3.2. Требования безопасности перед началом занятий:**

- спортивный зал открывается за 5 минут до начала занятий по расписанию (графику). Вход в зал разрешается только в присутствии тренера-преподавателя;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен обратить особое внимание на оборудование места для бокса;

- освещение зала должно быть не менее 300 лк;

- все обучающиеся, допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму;

- за порядок, дисциплину, своевременное построение группы к началу занятий отвечает тренер-преподаватель;

- перед началом занятий тренер-преподаватель должен постараться выявить любые, даже незначительные отклонения в состоянии здоровья обучающихся лиц, для принятия профилактических мер (освобождение от занятий, снижение нагрузки).

#### **4.3.3. Требования безопасности во время занятий:**

- занятия боксом в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию,

- занятия должны проходить только под руководством тренера-преподавателя;

- тренер-преподаватель должен поддерживать высокую дисциплину во время занятий и добиваться четкого выполнения своих требований и замечаний, постоянно осуществлять контроль за действиями обучающихся;

- за 10-15 минут до тренировочного заплыва обучающиеся должны проделать интенсивную разминку, особо обратить внимание на мышцы спины, лучезапястные, голеностопные суставы;

- во время тренировочного занятия по сигналу тренера, обучающиеся немедленно прекращают заниматься;

- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием высоких бойцовских качеств;

- каждый обучающийся должен хорошо усвоить важные для бокса приемы;

- особое внимание на занятиях боксом, тренер-преподаватель должен обратить на постепенность и последовательность тренировки специфическим приемам бокса;

---

- на занятиях боксом запрещается иметь в спортивной одежде колющие и режущие предметы (булавки, заколки и т.п.);
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

#### **4.3.4. Требования безопасности в аварийных ситуациях:**

- при несчастных случаях с обучающимися (травмы позвоночника, сдавливание органов брюшной полости, вдавливание гортани вовнутрь, растяжения и разрывы сумочно-связочного аппарата голеностопного и коленного суставов, кровоизлияния в ушные раковины, переломы ключицы и др.) тренер-преподаватель должен немедленно прекратить занятия и приступить к оказанию пострадавшему первой доврачебной помощи;
- одновременно нужно отправить посыльного из числа обучающихся для уведомления руководителя или представителя администрации учреждения, а также вызова медицинского работника и скорой помощи;
- при оказании первой доврачебной помощи следует руководствоваться приемами и способами, изложенными в инструкции по первой доврачебной помощи, действующей в учреждении;
- при обнаружении признаков пожара тренер-преподаватель должен обеспечить эвакуацию обучающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации, при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя, поименным спискам. Сообщить о пожаре в ближайшую пожарную часть и приступить к тушению пожара с помощью первичных средств пожаротушения.

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

#### **4.3.5. Требования безопасности по окончании занятия:**

- после окончании занятия тренер-преподаватель должен проконтролировать организованный выход обучающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- по окончании занятий по избранному виду спорта принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом;
- проверить противопожарное состояние спортивного зала - выключить свет.

#### **4.4. Методические основы планирования.**

На основании учебно-тренировочной нагрузки, календаря спортивно-массовых мероприятий, графика контрольно-переводных нормативов составляется годовой план-график. При составлении годового плана-графика необходимо предусмотреть рациональное чередование ОФП, СФП), ТТП и волевой подготовки.

Параллельно с овладением техникой бокса и совершенствованием спортивного мастерства, необходимо проводить подготовку общественных инструкторов и судей по боксу, которая осуществляется путем проведения специальных инструкторско-методических занятий, инструкторской и судейской практики на отдельных занятиях, выполнения заданий тренеров-

---

преподавателей по организации, проведению и судейству соревнований, сдаче зачётов в соответствии с требованиями программы. При организации учебно-тренировочного процесса всё должно быть направлено на выполнение цели МБУ «СШОР «Королёв» - стабильная спортивная подготовка обучающихся. Учебно-тренировочное занятие должно строиться таким образом, чтобы спортсмены освоили тренировочные и соревновательные нагрузки.

В группах ССМ и ВСМ тренеры-преподаватели должны разрабатывать индивидуальные и годовые перспективные планы тренировок.

Учебно-тренировочный процесс в МБУ «СШОР Королёв» проводится круглогодично. Для группы НП 1-го года подготовки год целесообразно на периоды не делить, учитывая, что первый год занятий в целом носит подготовительный характер.

Учебно-тренировочный год в группах НП-2-го года подготовки, в группах ТЭ на подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Планирование периодов подготовки зависит от календаря соревнований. В каждом периоде должны решаться конкретные задачи.

#### **4.4.1. Подготовительный период.**

*Общеподготовительный этап:*

- укрепление здоровья обучающихся,
- существенное повышение общей физической подготовки,
- изучение относительно широкого круга технико-тактических средств,
- повышение общего уровня волевых возможностей,
- воспитание спортивного трудолюбия.

*Специально-подготовительный этап:*

- развитие специальной физической подготовленности,
- углубленное освоение тактико-технических навыков и умений, чтобы быть готовым преодолеть сбивающие факторы,
- качественное улучшение скорости и силы, быстроты и выносливости различных действий,
- повышение психической устойчивости.

Учебно-тренировочные занятия в подготовительном периоде должны строиться таким образом, чтобы создать условия для непосредственного вхождения спортсмена в «спортивную форму».

#### **4.4.2. Соревновательный период.**

Главной задачей соревновательного периода является сохранение спортивной формы на всё время соревнований и реализация её в спортивных достижениях. Учебно-тренировочная работа проводится по укороченной программе как по объёму, так и по интенсивности в соответствии с календарем и напряжённостью предстоящих соревнований. В режиме дня полностью сохраняется лишь утренняя зарядка. Большое место приобретает психологическая подготовка. Совершенствование физической и технико-тактической подготовки осуществляется строго индивидуально, исходя из собственной боевой готовности и состояния и направлено на достижение максимальной тренированности. Физическая подготовка в соревновательном периоде носит характер непосредственной функциональной подготовки и

---

предельного напряжения. Техничко-тактическая подготовка обеспечивает доведение двигательной деятельности до возможно высокой степени совершенствования движения и развития тактического мышления. В морально-волевой и психологической подготовке особое значение имеет непосредственная психологическая настройка на состязания, мобилизация спортсмена на высшие проявления физических и духовных сил.

#### **4.4.3. Переходный период:**

- восстановление после больших физических и особенно психических нагрузок,
- прием лечебно-оздоровительных процедур,
- поддержание соответствующего уровня физических качеств, с тем, чтобы начать новый цикл тренировок с более высоких исходных позиций, чем предыдущий.

Во время переходного периода боксеры полностью освобождаются от тренировок по боксу, но им вменяется утренняя зарядка, а также, в зависимости от самочувствия активный отдых или занятия по другим видам спорта.

Спортсмены должны вести дневники тренировок. В дневнике записывается краткое содержание, объем и интенсивность каждого занятия, результаты, показанные на соревнованиях, данные врачебного обследования, самочувствие и т. д. Спортсмены старших разрядов в дневнике указывают, какие задачи ставятся перед ними на текущий год, как планируется и распределяется нагрузка по периодам и месяцам, в каких соревнованиях они должны принять участие, какие показать результаты.

Учебно-тренировочный процесс должен осуществляться на основе современной методики тренировки с применением технических средств подготовки и восстановительных мероприятий.

В процессе занятий обязательны регулярные медицинские обследования, врачебно-тренерские наблюдения за состоянием здоровья у обучающихся, динамикой физического развития, приспособляемостью организма к тренировочным нагрузкам, изучение функционального состояния организма. Медицинское обследование должно проводиться два раза в год.

## **V. Условия реализации дополнительной программы спортивной подготовки**

### **5.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки (экипировка, спортивный инвентарь и оборудование).**

Реализация Программы выдвигает требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и предусматривает, в том числе договоры, заключенные в соответствии с гражданским законодательством РФ на право пользования материально-технической базы и объектов инфраструктуры:

- наличие тренировочного спортивного зала с необходимым оборудованием;
  - 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, обучающимся 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 с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки;
- обеспечение спортивной экипировкой, передаваемой в личное пользование;
- 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*

Таблица №14

<i>N п/п</i>	<i>Наименование оборудования, спортивного инвентаря</i>	<i>Единица измерения</i>	<i>Количество изделий</i>
1.	<i>Барьер легкоатлетический</i>	<i>штук</i>	<i>5</i>
2.	<i>Брусья навесные на гимнастическую стенку</i>	<i>штук</i>	<i>2</i>
3.	<i>Весы электронные (до 150 кг)</i>	<i>штук</i>	<i>1</i>
4.	<i>Гантели переменной массы (до 20 кг)</i>	<i>комплект</i>	<i>4</i>
5.	<i>Гири спортивные (16 кг, 24 кг, 32 кг)</i>	<i>комплект</i>	<i>2</i>
6.	<i>Гонг боксерский электронный</i>	<i>штук</i>	<i>1</i>
7.	<i>Гриф для штанги изогнутый</i>	<i>штук</i>	<i>1</i>
8.	<i>Груша боксерская на резиновых растяжках</i>	<i>штук</i>	<i>1</i>
9.	<i>Груша боксерская насыпная/набивная</i>	<i>штук</i>	<i>3</i>
10.	<i>Груша боксерская пневматическая</i>	<i>штук</i>	<i>3</i>
11.	<i>Зеркало настенное (1x2 м)</i>	<i>штук</i>	<i>6</i>
12.	<i>Канат спортивный</i>	<i>штук</i>	<i>2</i>
13.	<i>Лапы боксерские</i>	<i>пар</i>	<i>3</i>
14.	<i>Лестница координационная (0,5x6)</i>	<i>штук</i>	<i>2</i>
15.	<i>Мат гимнастический</i>	<i>штук</i>	<i>4</i>
16.	<i>Мат-протектор настенный (2x1)</i>	<i>штук</i>	<i>24</i>

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.	Перекладина навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для грузки пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской грузки насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
32.	Полусфера гимнастическая	штук	3
33.	Ринг боксерский	комплект	1
34.	Секундомер механический	штук	2
35.	Секундомер электронный	штук	1
36.	Скакалка гимнастическая	штук	100
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.	Гатами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм x 1 м x 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

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №15

N 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 соревновательные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские соревновательные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30

Таблица №16

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N n/n	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап НП		УТ этап		Этап ССМ		Этап ВСМ	
				Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)	Кол-во	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на 1	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на 1	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на 1	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на 1	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на 1	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на 1	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на 1	-	-	1	1	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на 1	-	-	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на 1	-	-	1	1	1	0,5	2	1
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на 1	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на 1	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на 1	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на 1	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на 1	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на 1	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на 1	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на 1	-	-	-	-	1	2	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на 1	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на 1	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

## **5.2. Кадровые условия реализации Программы:**

- для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс», а также на всех этапах спортивной подготовки привлечение иных специалистов (при условии их одновременной работы с обучающимися).
- уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 22.05.2022, 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 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).
- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.
- Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023)

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

### **6.1. Список литературы**

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс от 22.11.2022г. № 1055.
  2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. ФиС, 2006.
  3. Современная система подготовки боксёров/ В.И.Филимонов, М., 2009
  4. Бокс. Энциклопедия// Составитель Н.Н. Тараторин. - М.: Терраспорт, 1998
  5. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2013.
  6. Все о боксе / Сост. Н.А. Худадов, И.В. Циргиладзе; под ред. Л.Н. Сальникова. - М., 2005.
  7. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). - М.: Олимпия Пресс, 2013.
  8. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2008.
  9. Беленький А. Бокс. Большие чемпионы.- М., 2008
  10. Щитов В.К. Бокс. Основы техники бокса.- Р., 2008
-

11. Филимонов В.И. Современная система подготовки боксёров.- М.,2009
12. Филимонов В.И. Бокс. Педагогические основы обучения и совершенствования. - М.: ИНСАН, 2007.
13. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. Изд. 2-е перераб. и доп. СПб.: Изд-во «Шатон», 2010.

## **6.2. Перечень аудиовизуальных средств с учётом специфики вида спорта «бокс»**

1.Аудиовизуальные средства подготовки (иначе говоря - «слухозрительные») - особая группа технических средств подготовки, получивших наиболее широкое распространение в тренировочном процессе, включающая экранные и звуковые пособия. Это диапроекции (демонстрация на экране рисунков, чертежей и т.п., напечатанных или нарисованных на бумаге), учебные кинофильмы, учебные телекинофильмы.

## **6.3. Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования в тренировочном процессе**

[boxing-fbr.ru/](http://boxing-fbr.ru/)

<http://www.minsport.gov.ru/> - Министерство спорта Российской Федерации

<http://www.olympic.ru/> - Олимпийский Комитет России

<http://www.olympic.org/> - Международный Олимпийский Комитет

<http://www.sportgymrus.ru> - Всероссийская федерация спортивной гимнастики

Центральная отраслевая библиотека по физической культуре и спорту [Электронный ресурс]. - Режим доступа:<http://lib.sportedu.ru>.

[minstm.gov.ru](http://minstm.gov.ru) Всероссийский реестр видов спорта.

Спортивные ресурсы в сети Интернет [Электронный ресурс]. – Режим доступа:[http://www.nlr.ru/res/inv/ic\\_sport/index.php](http://www.nlr.ru/res/inv/ic_sport/index.php).

Официальный сайт министерства образования и науки РФ. <http://минобрнауки.рф/>

Сайт Российского антидопингового агентства <http://www.rusada.ru/>

Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» <http://lib.sportedu.ru/press/>

---