

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Ивангородская спортивная школа»

Принята на заседании  
Педагогического совета  
Протокол №6 «05» июня 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора  
МБУДО «ИСШ»  
№ 63 от «17» июля 2023г.

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

Срок реализации: 6 лет

**г. Ивангород  
2023 год**

## Содержание

|  |    |
|--|----|
| 1. Общие положения .....   | 3  |
| 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....  | 4  |
| 2.1 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки ..... | 5  |
| 2.2 Годовой учебно-тренировочный план .....  | 7  |
| 2.3 Календарный учебный график .....   | 8  |
| 2.4 Календарный план воспитательной работы .....   | 8  |
| 2.5 План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....                                    | 10 |
| 2.6 План инструкторской и судейской практики.....  | 11 |
| 2.7 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств .....                         | 11 |
| 3. Система контроля .....  | 13 |
| 3.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки .....                           | 14 |
| 4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине) .....  | 18 |
| 4.1 Методические рекомендации по проведению тренировочных занятий .....  | 18 |
| 4.2 Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки .....                       | 19 |
| 4.2.1 Программный материал и учебно-тематический план для групп начальной подготовки. ....                                   | 19 |
| 4.2.2 Программный материал и учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп. ....                                   | 26 |
| 4.3 Современные образовательные технологии.....  | 33 |
| 4.4 Требования техники безопасности в процессе реализации программы.....   | 34 |
| 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам .....                                 | 37 |
| 6. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....                                    | 38 |
| 6.1 Материально-технические условия реализации Программы .....   | 38 |
| 6.2 Кадровые условия реализации Программы .....  | 38 |
| 6.3. Информационно-методические условия реализации Программы.....  | 39 |

Приложение 1 - План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Приложение 2 - Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

## 1. Общие положения

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

Программа разработана на основе:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 14 декабря 2007 года №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Федерального закона от 30 апреля 2021 года №127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения России от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказа Минспорта России от 03 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;
- Приказа Минздрава России от 23.10.2020 №1144н "Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)" и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях".

При разработке настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, полученные на основе научно-методических материалов и рекомендаций по подготовке спортивного резерва последних лет.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП) и для учебно-тренировочных групп (УТГ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей по боксу и является основным документом тренировочной работы.

Программа вступает в силу с 01.09.2023 года.

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 по виду спорта «бокс».

Обучение по Программе ведется на русском языке.

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

Программа предусматривает этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап.

Содержание программы направлено на решение следующих задач:

1. На этапе начальной подготовки на:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
  - получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;
  - формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бокс»;
  - повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
  - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях;
  - укрепление здоровья.
2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) на:
  - формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бокс»;
  - формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;
  - обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
  - укрепление здоровья.

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

| Этапы спортивной подготовки                               | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|---|--|--|-------------------------|
| Для спортивной дисциплины индивидуальная программа        |  |  |                         |
| Этап начальной подготовки                                 | 3  | 9  | 10                      |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 3  | 12   | 8                       |

## Объем Программы

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

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год, с 1 сентября по 31 августа.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Содержание тренировочного процесса определяется тренером-преподавателем в соответствии с программой, определяющей минимум содержания, максимальным объемом тренировочной работы, требований к уровню подготовленности занимающихся.

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Продолжительность одного учебного (академического) часа – 45 минут. Расписание тренировочных занятий составляется администрацией спортивной школы по представлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия не должна превышать:  
на этапе начальной подготовки – двух часов;  
на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов.

### **2.1 Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Основными формами осуществления спортивной подготовки являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- самостоятельная подготовка;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль.

### Учебно-тренировочные мероприятия

| № п/п   | Виды учебно-тренировочных мероприятий   | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток)<br>(без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |   |
|---|---|--|---|
|   |   | Этап начальной подготовки  | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |
| <b>1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям</b> |   |  |   |
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -  | 14  |
| 1.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -  | 14  |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -  | 14  |
| <b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>                              |   |  |   |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке                                 | -  | 14  |
| 2.2.  | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период  | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год  |   |
| 2.3.  | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия   | -  | До 60 суток   |

### Объем соревновательной деятельности

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

План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий (Приложение 1) состоит из соревнований внутришкольного, муниципального, регионального, всероссийского уровней.

## 2.2 Годовой учебно-тренировочный план

|       | Этап начальной подготовки   | Год обучения |            |            |
|-------|---|--------------|------------|------------|
|       |   | НП-1         | НП-2       | НП-3       |
|       | Недельная нагрузка в часах  | 6            | 6          | 6          |
|       | Количество учебных недель   | 52           | 52         | 52         |
|       | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах                     | 2            | 2          | 2          |
|       | Наполняемость групп (человек)   | 10 - 25      | 10 - 25    | 10 - 25    |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (часов в год)                                     |              |            |            |
| 1.    | Общая физическая подготовка   | 140          | 128        | 128        |
| 2.    | Специальная физическая подготовка   | 44           | 47         | 47         |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях  | -            | -          | -          |
| 4.    | Техническая подготовка  | 82           | 97         | 97         |
| 5.    | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | 37           | 31         | 31         |
| 6.    | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)   | 6            | 6          | 6          |
| 7.    | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия                                | 3            | 3          | 3          |
|       | <b>ИТОГО</b>  | <b>312</b>   | <b>312</b> | <b>312</b> |
|       | <i>Из них:<br/>самостоятельная подготовка (п.15.1 ФССП)<br/>(ОФП, теоретическая подготовка)</i> | <b>36</b>    | <b>36</b>  | <b>36</b>  |

|       | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации)                | Год обучения |      |      |
|-------|---|--------------|------|------|
|       |   | УТ-1         | УТ-2 | УТ-3 |
|       | Недельная нагрузка в часах  | 10           | 10   | 10   |
|       | Количество учебных недель   | 52           | 52   | 52   |
|       | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах | 3            | 3    | 3    |
|       | Наполняемость групп (человек)   | 8-15         | 8-15 | 8-15 |
| № п/п | Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (часов в год)                 |              |      |      |
| 1.    | Общая физическая подготовка   | 104          | 104  | 104  |
| 2.    | Специальная физическая подготовка   | 82           | 82   | 82   |
| 3.    | Участие в спортивных соревнованиях  | 21           | 21   | 21   |
| 4.    | Техническая подготовка  | 182          | 182  | 182  |

|    |   |            |            |            |
|----|---|------------|------------|------------|
| 5. | Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка  | 94         | 94         | 94         |
| 6. | Инструкторская и судейская практика   | 16         | 16         | 16         |
| 7. | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)   | 16         | 16         | 16         |
| 8. | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия                                  | 5          | 5          | 5          |
|    | <b>ИТОГО</b>  | <b>520</b> | <b>520</b> | <b>520</b> |
|    | <i>Из них:</i><br><i>самостоятельная подготовка (п.15.1 ФССП (ОФП, теоретическая подготовка))</i> | <i>60</i>  | <i>60</i>  | <i>60</i>  |

### 2.3 Календарный учебный график

Календарный учебный график составляется ежегодно заместителем директора по УВР и безопасности совместно с тренерами-преподавателями и утверждается директором МБУДО «ИСШ».

Начало учебного года - 1 сентября, окончание – 31 августа.

- Этап начальной подготовки- 52 календарные недели. Самостоятельное выполнение заданий на дистанционной образовательной платформе до 6 недель (каникулы).

- Тренировочный этап обучения - 52 календарные недели в том числе в условиях учебно-тренировочного сбора, до 6 недель самостоятельная подготовка по индивидуальным планам на дистанционной образовательной платформе (каникулы).

- Каникулярными днями являются: 1 января, 23 февраля, 8 марта, 1,9 мая, а также каникулы от 2-х до 6-ти недель (в рамках самообразования, медико-восстановительных мероприятий и индивидуального учебно-тренировочного плана) в зависимости от этапа подготовки (гл.1, пункт 3, глава 2, ст.41 ФЗ-273).

Режим работы и продолжительность учебно-тренировочных занятий:

Учебно- тренировочные занятия проводятся с 8.00 часов до 20.00 часов.

Календари и положения спортивно-массовых мероприятий:

- Календарь внутришкольных соревнований;
- Календарь соревнований региональной федерации по виду спорта;
- Календарь соревнований Комитета общего и профессионального образования Ленинградской области;
- Единый календарный план Минспорта РФ.

### 2.4 Календарный план воспитательной работы

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



|      |   |  |                        |
|------|---|--|------------------------|
|      |   | (или) помощника секретаря спортивных соревнований;<br>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;<br>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.  |                        |
| 1.2. | Инструкторская практика   | <b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;<br>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;<br>- формирование навыков наставничества;<br>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;<br>- формирование склонности к педагогической работе. | В течение года         |
| 2.   | <b>Здоровьесбережение</b>   |  |                        |
| 2.1. | Участие в мероприятиях, направленных на формирование здорового образа жизни   | <b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b><br>- участие в мероприятиях, посвященных празднованию «Дня здоровья», городских фестивалей и праздниках.   | В течение года         |
| 2.2. | Режим питания и отдыха  | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);   | В течение года         |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>  |  |                        |
| 3.1. | Воспитание любви к Родине, патриотизма, служение на благо Отечества, Государственные символы (герб, флаг, гимн).<br>Культура поведения болельщиков. | - теоретические занятия;<br>- поднятие флага, исполнение гимна на спортивных соревнованиях;<br>- участие в шествиях в день празднования «Великой Победы», возложение цветов к монументам увековечивания памяти героев ВОВ  | В течение года, 9 мая. |

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

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

### Основные направления антидопинговой работы:

- организация и проведение лекций по актуальным вопросам антидопинга для спортсменов, а также тренеров-преподавателей и родителей спортсменов, согласно плану;
- ознакомление с антидопинговыми правилами спортсменов;
- проведение просветительской работы по антидопингу: оформление брошюр или стенда по антидопингу с постоянным и своевременным обновлением методического материала;
- участие в семинарах по антидопинговой тематике.

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма   | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                     |
|----------------------------|--|------------------|--|
| Начальной подготовки       | 1. Что такое допинг и допинг - контроль?<br>2. Исторический обзор проблемы допинга (как появился?)<br>3. Последствия допинга для здоровья<br>4. Допинг и зависимое поведение<br>5. Профилактика допинга<br>6. Как повысить результаты без допинга?<br>7. Причины борьбы с допингом | 1 раз в год      | Пройти онлайн обучение и получить сертификат РУСАДА (при помощи родителей) |

|                           |   |             |   |
|---------------------------|---|-------------|---|
| Учебно-тренировочный этап | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Профилактика применения допинга среди спортсменов</li> <li>2. Основы управления работоспособностью спортсмена</li> <li>3. Мотивация нарушений антидопинговых правил</li> <li>4. Запрещенные субстанции и методы</li> <li>5. Допинг и спортивная медицина</li> <li>6. Психологические и имиджевые последствия допинга</li> <li>7. Процедура допинг - контроля</li> <li>8. Организация антидопинговой работы</li> </ol> | 1 раз в год | Пройти онлайн обучение и получить сертификат РУСАДА |
|---------------------------|---|-------------|---|

## 2.6 План инструкторской и судейской практики

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия и его форма  | Сроки проведения        | Рекомендации по проведению мероприятий                     |
|----------------------------|---|-------------------------|--|
| Учебно-тренировочный этап  | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Самостоятельное проведение разминочной части учебно-тренировочного занятия</li> <li>2. Составление краткого конспекта – плана учебно-тренировочного занятия, постановка цели и задач</li> <li>3. Судейская коллегия, судейские амплуа</li> <li>4. Судейство соревнований в ранге помощника судьи</li> <li>5. Самостоятельное выполнение судейской функции, получение 3-судейской категории</li> </ol> | В течении учебного года | Контроль и методические рекомендации тренера-преподавателя |

## 2.7 Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применение восстановительных средств

Для зачисления в группы начальной подготовки необходимо предоставить медицинскую справку о том, что ребёнок здоров и может заниматься выбранным видом спорта. Обучающиеся групп учебно-тренировочного этапов обучения проходят ежегодно (1 раз в 6 месяцев) диспансерное обследование у специалистов и получают заключение спортивного врача в «Центре здоровья» ЦРКБ ГМР (приказ Минздрава РФ от 01.03.2016г. №134н), члены сборных команд региона проходят обследование в ЦСМ ЛО ГБУЗ ЛО «Сертоловская ГБ» 2 раза в год.

Одним из важнейших условий интенсификации тренировочного процесса и дальнейшего повышения спортивной работоспособности является широкое и систематическое использование восстановительных средств. Вместе с тем утомление в трудовой и спортивной деятельности нельзя рассматривать как всегда вредное и нежелательное явление. Оно является важнейшей предпосылкой роста работоспособности. Постоянное чередование утомления и восстановления составляет физиологическую основу повышения работоспособности спортсмена.

Восстановление спортивной работоспособности - неотъемлемая часть тренировочного процесса, не менее важная, чем сама спортивная тренировка. В настоящее

время всё многообразие средств и методов восстановительных мероприятий можно разделить на три группы:

1. Педагогические средства восстановления:

- варьирование интервалов отдыха между выполнением отдельных заданий, соревнований;
- варьирование планирования нагрузок в рамках отдельного занятия, недельного, месячного, годового циклов;
- использование различных сочетаний упражнений активного отдыха и тренировок;
- переключение с одних упражнений на другие;
- рациональная организация всего режима дня в целом.

2. Психологические средства восстановления:

- аутогенная тренировка;
- психорегулирующая тренировка;
- применение мышечной релаксации;
- разнообразные виды досуга;
- просмотр кинофильмов, прослушивание музыки.

3. Медико-биологические средства восстановления:

- рациональное питание;
- витаминизация;
- разнообразные виды массажа;
- разнообразные виды гидропроцедур;
- физиотерапия;
- ультрафиолетовое облучение;
- восстановительные мероприятия в режиме летнего спортивно-оздоровительного сбора (на море).

### 3. Система контроля

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

1. На этапе начальной подготовки:

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть основами техники вида спорта «бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

2. На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой организацией, реализующей Программу, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### 3.1 Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

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

| № п/п   | Упражнения  | Единица измерения | Норматив до года обучения |         | Норматив свыше года обучения |         |
|---|---|-------------------|---------------------------|---------|------------------------------|---------|
|   |   |                   | мальчики                  | девочки | мальчики                     | девочки |
| Для спортивной дисциплины «бокс»  |   |                   |                           |         |                              |         |
| 1. Нормативны общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет  |   |                   |                           |         |                              |         |
| 1.1.  | Бег на 30 м   | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | 6,2                       | 6,4     | -                            | -       |
| 1.2.  | Бег на 1000 м   | мин, с            | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | 6.10                      | 6.30    | 5.50                         | 6.20    |
| 1.3.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 10                        | 5       | 13                           | 7       |
| 1.4.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | +2                        | +3      | +3                           | +4      |
| 1.5.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | 9,6                       | 9,9     | 9,0                          | 10,4    |
| 1.6.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 130                       | 120     | 150                          | 135     |
| 1.7.  | Метание мяча весом 150 г  | м                 | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 19                        | 13      | 24                           | 16      |
| 2. Нормативны общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет |   |                   |                           |         |                              |         |
| 2.1.  | Бег на 60 м   | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | 10,9                      | 11,3    | 10,4                         | 10,9    |
| 2.2.  | Бег на 1500 м   | 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 лежа на низкой перекладине 90 см                       | количество раз    | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | -                         | 9       | -                            | 11      |
| 2.6.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | +3                        | +4      | +5                           | +6      |
| 2.7.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более                  |         | не более                     |         |
|   |   |                   | 9,0                       | 10,4    | 8,7                          | 9,1     |
| 2.8.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см                | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 150                       | 135     | 160                          | 145     |
| 2.9.  | Метание мяча весом 150 г  | м                 | не менее                  |         | не менее                     |         |
|   |   |                   | 24                        | 16      | 26                           | 18      |

| 3. Нормативы специальной физической подготовки |   |   |          |   |          |   |
|--|---|---|----------|---|----------|---|
| 3.1.   | Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м | не менее |   | не менее |   |
|  |   |   | -        | - | 7        | 6 |
|  |   |   |          |   |          |   |

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

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

|   |   |   |          |       |
|---|---|---|----------|-------|
|   | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   |   | 190      | 160   |
| 2.8.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)   | количество раз  | не менее |       |
|   |   |   | 39       | 34    |
| 2.9.  | Метание мяча весом 150 г  | м   | не менее |       |
|   |   |   | 34       | 21    |
| 3. Нормативны общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет |   |   |          |       |
| 3.1.  | Бег на 100 м  | с   | не более |       |
|   |   |   | 14,3     | 17,2  |
| 3.2.  | Бег на 2000 м   | мин, с  | не более |       |
|   |   |   | -        | 11.20 |
| 3.3.  | Бег на 3000 м   | мин, с  | не более |       |
|   |   |   | 14.30    | -     |
| 3.4.  | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу  | количество раз  | не менее |       |
|   |   |   | 31       | 11    |
| 3.5.  | Подтягивание из виса на высокой перекладине   | количество раз  | не менее |       |
|   |   |   | 11       | 2     |
| 3.6.  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                         | см  | не менее |       |
|   |   |   | +8       | +9    |
| 3.7.  | Челночный бег 3x10 м  | с   | не более |       |
|   |   |   | 7,6      | 8,7   |
| 3.8.  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами   | см  | не менее |       |
|   |   |   | 210      | 170   |
| 3.9.  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)   | количество раз  | не менее |       |
|   |   |   | 40       | 36    |
| 3.10.   | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)   | мин, с  | не более |       |
|   |   |   | -        | 18.00 |
| 3.11.   | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)   | мин, с  | не более |       |
|   |   |   | 25.30    | -     |
| 3.12.   | Метание спортивного снаряда весом 500 г   | м   | не менее |       |
|   |   |   | -        | 16    |
| 3.13.   | Метание спортивного снаряда весом 700 г   | м   | не менее |       |
|   |   |   | 29       | -     |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки                            |   |   |          |       |
| 4.1.  | Бег челночный 10x10 м с высокого старта   | с   | не более |       |
|   |   |   | 27,0     | 28,0  |
| 4.2.  | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с   | количество раз  | не менее |       |
|   |   |   | 26       | 23    |
| 4.3.  | Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз  | не менее |       |
|   |   |   | 244      | 240   |
| 5. Уровень спортивной квалификации  |   |   |          |       |
| 5.1.  | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)  | Спортивные разряды - «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный |          |       |



|      |   |   |
|------|---|---|
|      |   | разряд», «первый юношеский спортивный разряд»   |
| 5.2. | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет) | Спортивные разряды - «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |

## 4. Рабочая программа по виду спорта (спортивной дисциплине)

### Методы организации и проведения учебно-тренировочного процесса:

Словесные методы:

- Описание
- Объяснение
- Рассказ
- Разбор
- Указание
- Команды и распоряжения
- Подсчёт

Наглядные методы:

- Показ упражнений и техники
- Использование учебных наглядных пособий
- Видеофильмы, слайды, Интернет-ресурсы
- Жестикуляции
- Дистанционная форма обучения

Практические методы:

- Метод упражнений
- Метод разучивания по частям
- Метод разучивания в целом
- Соревновательный метод
- Игровой метод
- Непосредственная помощь тренера-преподавателя.

### Формы проведения учебно-тренировочного процесса:

- Учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные, смешанные) в том числе с использованием дистанционных технологий
- Учебно-тренировочные мероприятия (учебно-тренировочные сборы)
- Самостоятельная подготовка по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий
- Спортивные соревнования
- Контрольные мероприятия (тестирование, промежуточная, итоговая аттестация)
- Инструкторская и судейская практика
- Медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия

### 4.1 Организационно - методические указания

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.

1. Тренировочные занятия с юными спортсменами не должны быть ориентированы на достижение в первые годы занятий высокого спортивного результата (на этапах начальной подготовки).

2. Тренировочные и соревновательные нагрузки должны соответствовать функциональным возможностям растущего организма.

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

4. Надежной основой успеха юных спортсменов в избранном виде спорта является приобретенный фонд и навыков, всестороннее развитие физических качеств, решение функциональных возможностей организма.

5. С возрастом и подготовленностью юных спортсменов постепенно уменьшается удельный вес общей физической подготовки и возрастает вес специальной и технической подготовки. Из года в год неуклонно увеличивается рост общего объема тренировочной нагрузки.

6. Необходимо учитывать особенности построения школьного учебного процесса в планировании спортивной тренировки.

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

Для того чтобы значительно повысить работоспособность (физическую и умственную), создать надежные предпосылки к укреплению здоровья, необходимо заниматься не менее шести часов в неделю, с учетом факторов, ограничивающих физическую нагрузку - отсутствие специфических двигательных навыков и адаптации к физическим нагрузкам (вообще).

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

### **4.2.1 Программный материал и учебно-тематический план для групп начальной подготовки.**

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

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений.

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

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

Основные направления тренировки: предпочтение отдается многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов, без упора на раннюю специализацию. Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. На этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

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

Особенности обучения.

Двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в избранном виде спорта. С самого начала занятий необходимо юным спортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить в облегченных условиях.

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом). Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля.

Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется педагогом. Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств. При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость. Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д.

**Учебно-тематический план тренировочный занятий для групп начальной подготовки**

| №        | Содержание  | Количество часов в год |            |            |
|----------|---|------------------------|------------|------------|
|          |   | НП-1                   | НП-2       | НП-3       |
| <b>1</b> | <b>Общая физическая подготовка</b>                            | <b>140</b>             | <b>128</b> | <b>128</b> |
| 1.1      | Общеразвивающие упражнения                                    | 20                     | 17         | 17         |
| 1.2      | Упражнения для рук и плечевого пояса                          | 15                     | 15         | 15         |
| 1.3      | Упражнения для шеи и туловища                                 | 15                     | 15         | 15         |
| 1.4      | Упражнения для ног  | 20                     | 17         | 17         |
| 1.5      | Спортивные и подвижные игры                                   | 15                     | 15         | 15         |
| 1.6      | Бег, различные виды перемещений                               | 15                     | 15         | 15         |
| 1.7      | Отжимания, подтягивания со своим весом                        | 20                     | 17         | 17         |
| 1.8      | Выброс грифа от штанги  | 20                     | 17         | 17         |
| <b>2</b> | <b>Специальная физическая подготовка</b>                      | <b>44</b>              | <b>47</b>  | <b>47</b>  |
| 2.1      | Упражнения для развития быстроты                              | 12                     | 15         | 15         |
| 2.2      | Упражнения для развития ловкости                              | 8                      | 8          | 8          |
| 2.3      | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств             | 8                      | 8          | 8          |
| 2.4      | Упражнения для развития специальной выносливости              | 8                      | 8          | 8          |
| 2.5      | Упражнения для развития гибкости                              | 8                      | 8          | 8          |
| <b>3</b> | <b>Техническая подготовка</b>                                 | <b>82</b>              | <b>97</b>  | <b>97</b>  |
| 3.1      | Положение кулака при нанесении ударов                         | 16                     | 19         | 19         |
| 3.2      | Изучение положений стойки                                     | 16                     | 19         | 19         |
| 3.3      | Передвижения на ногах   | 16                     | 19         | 19         |
| 3.4      | Изучение и совершенствование ударов                           | 17                     | 19         | 19         |
| 3.5      | Изучение тактики дистанционного и ближнего боя                | 17                     | 21         | 21         |
| <b>4</b> | <b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b> | <b>37</b>              | <b>31</b>  | <b>31</b>  |

**Учебно-тематический план по теоретической подготовке для групп начальной подготовки**

| № темы | Темы теоретической подготовки                                      | Объём в год, минут | Сроки проведения   | Краткое содержание   |
|--------|--|--------------------|--------------------|--|
| №1     | Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии | 20                 | Сентябрь<br>Январь | Инструкция по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии |

|     |  |    |             |   |
|-----|--|----|-------------|---|
| №2  | Инвентарь, оборудование, экипировка по виду спорта                           | 20 | октябрь-май | Экипировка, безопасное использование инвентаря и оборудования   |
| №3  | Физическая культура- важное средство развития и укрепления здоровья человека | 20 | ноябрь      | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков. |
| №4  | Гигиенические основы физической культуры и спорта                            | 20 | декабрь     | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.  |
| №5  | Закаливание организма  | 20 | январь      | Закаливание, основы и правила, закаливание водой, воздухом, солнцем, на занятиях физической культурой и спортом   |
| №6  | Техника и тактика вида спорта  | 20 | февраль     | Технические элементы, правила выполнения, последовательность  |
| №7  | Правила вида спорта  | 20 | март        | Требования правил соревнований к технике вида спорта. Судейские бригады   |
| №8  | Режим дня и питание спортсменов  | 20 | апрель      | Режим дня, сон, совмещение 2-х школ (спортивной и общеобразовательной). Рациональное питание спортсмена   |
| №9  | Классификация вида спорта  | 20 | май-июнь    | Разрядные требования, условия присвоения разрядов   |
| №10 | История и развитие вида спорта   | 20 | июль        | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.  |

### **Общая физическая подготовка.**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной системы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большой подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечно-сосудистой системы и органов дыхания.

К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой и булавами, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, ходьба на лыжах, бег на коньках, гребля, плавание, упражнения с резинами. Используются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату и шесту, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах, опорные прыжки; легкоатлетические

упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности. К боксерской деятельности близко спортивные игры: гандбол, теннис, баскетбол. Так же необходимо использовать такие спортивные игры как футбол, хоккей, волейбол; подвижные игры на внимание, сообразительность, координацию.

На ранних этапах подготовки объем средств общей подготовки значительно больше объема средств специальной. По мере роста спортивного мастерства это соотношение изменяется в сторону увеличения средств специальной подготовки, а общая подготовка приобретает вспомогательный характер.

### **Специальная физическая подготовка.**

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров. Она ведется одновременно с овладением приемами техники бокса и их совершенствованием.

1. Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15 м, 30 м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения. Ускорение и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке. Всевозможные эстафеты. Передвижения в боевой стойке с изменением скорости. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью; при изменении направления движения.

2. Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами. Дриблинг с теннисными мячами. Челночный бег. Перебрасывание гимнастических палок, теннисных мячей, гандбольных мячей в парах. Метание мячей. Различные упражнения в равновесии, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры. Подвижные игры.

3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств: сгибание и разгибание рук в упоре. Из упора лежа отталкивание от пола с хлопками. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов. Штанга (вес 70-80 % от максимального), толчок, рывок, прыжки со сменой ног. Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, на резинах. Подтягивание на перекладине, поднимание ног до перекладины. Передвижение в боевой стойке с отягощениями.

4. Упражнения для развития специальной выносливости: продолжительные бои с тенью. Бой с тенью с короткими паузами между раундами 3-4 раунда. Упражнения на легких (3-4 раунда) и тяжелых (5-6 раундов) снарядах, преимущественно используя серии ударов.

5. Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат. Различные вращения и наклоны туловищем. Основными средствами развития специальной гибкости являются упражнения в наклонах, отклонях, уклонах, «нырках», выполняемые как под одиночные, так и серии ударов.

### **Технико-тактическая подготовка.**

Для изучения и совершенствования технико-тактических действий используются следующие средства и методы:

1. Положение кулака при нанесении ударов: давление на мешок или настенную подушку ударной частью кулака; давление ладонью одной руки на головки пястных костей другой руки; нанесение ударов по настенной подушке, мешку или «лапам».

2. Боевая стойка: усвоение рационального положения ног, туловища и рук; изучение всех положений стойки, их исправление перед зеркалом; перемещение веса тела в боевой стойке с ноги на ногу; повороты в боевой стойке с сохранением равновесия; свободное передвижение по рингу в боевой стойке.

3. Передвижения: перемещение по рингу может осуществляться либо шагами (обычный, приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

1) перемещение обычным шагом наиболее удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите.

2) перемещение приставными шагами выполняется скользящими шагами без переноса веса тела на одну из ног. Стоящая сзади нога приставляется к ноге, выполнившей шаг на расстоянии, сохраняющее положение боевой стойки. При перемещении вперед шаг выполняется левой (для левши — правой) ногой, приставляется правая нога (у левши — левая), при перемещении назад роли ног меняются. При перемещении в стороны, начальный шаг выполняется ногой, одноименной направлению движения.

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

4) перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударно-защитную позицию.

Для совершенствования передвижений используются следующие упражнения: передвижения в боевой стойке одиночным и двойными приставными шагами вперед-назад, влево-вправо; передвижения в боевой стойке по четырехугольнику в слитой последовательности (4-ки) — шаги влево-вперед-вправо-назад и то же в другую сторону (8-ки); передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед; передвижения с поворотами два/три приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

Для изучения и совершенствования удара и защит от них применяются следующие упражнения:

- прямой удар левой с шагом левой; защиты-подставкой правой ладони; отбивом правой рукой влево вниз; уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом;
- прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево;
- прямой удар в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад;

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча;

- прямой удар левой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад.

Двойные прямые удары и защита от них:

- прямые удары (левой-правой) в голову, защита подставкой правой ладони с отходом и подставкой левого плеча.

- прямой удар левой в голову, правой в туловище, защита подставкой правой ладони и согнутой в локте левой руки.



- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони.

Трех- и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

- удар снизу левой в голову и защита от него подставкой правой ладони; уходом назад;

- удар снизу левой в туловище и защита от него подставкой согнутой правой руки;

- удар снизу правой в голову и защита от него подставкой правой ладони или уходом;

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки.

Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них. Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них:

- боковой удар левой в голову и защита от него подставкой тыльной стороны правой кисти, нырком вправо, уходом назад;

- боковой удар правой в голову и защита подставкой правой ладони левой руки, левого плеча, нырком влево, уходом назад;

- боковой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой левой, уходом назад;

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них.

Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них.

Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них.

Трех-, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

**Контрудары.** Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них.

**Боевые дистанции.** Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

**Средняя дистанция:** боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции.

**Ближняя дистанция:** боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции.

**Основные положения и движения.**

Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

а) прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов.

б) боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

в) удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

г) защитные действия:

- отбив;

- уклон;

- нырок;

- оттягивания;

- подставка.

на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

**Упражнения в парах:**

Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

б) удары в сериях — однотипные (прямые, боковые, снизу);

в) комбинированные удары в сериях (прямые с боковыми, удары снизу в сочетании с боковыми и прямыми).

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

- а) от одиночных ударов;
- б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

- а) контратака одним ударом
- б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений.

Ознакомление с тактическим действием — «Финт» (ложный — удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях.

#### **4.2.2 Программный материал и учебно-тематический план для учебно-тренировочных групп.**

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

**Основные задачи:**

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

**Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- 1) функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;
- 2) диспропорция в развитии тела и сердечно-сосудистой системы;
- 3) неравномерность в росте и развитии силы.

**Основные средства тренировки:**

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовительных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- 5) упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);
- 6) подвижные и спортивные игры;
- 7) упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- 8) изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнения: повторный, переменный, повторно-переменный, круговой, игровой, контрольный, соревновательный.

**Основные направления тренировки.**

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

К специальной подготовки целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и соревнованиях. На данном этапе в большой степени увеличивается объем средств скоростно - силовой подготовки, и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путем локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажерные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряженного развития физических качеств и совершенствование спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажерах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

#### ***Обучение и совершенствование техники боя.***

При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях не желательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий не одинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться при обучении и как их исправлять.

#### ***Методика контроля.***

Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на учебно - тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки новых спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований.

Рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса покоя, качества сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяет эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно- педагогические испытания, на основе контрольно-переводных нормативов и обязательных программ.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

***Участие в соревнованиях.*** Зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям. В соревновательных условиях и способность не преувеличивать эти трудности. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

### **Учебно-тематический план тренировочный занятий для учебно-тренировочных групп**

| №   | Содержание                           | Количество часов в год |            |            |
|-----|--------------------------------------|------------------------|------------|------------|
|     |                                      | УТ-1                   | УТ-2       | УТ-3       |
| 1   | <b>Общая физическая подготовка</b>   | <b>104</b>             | <b>104</b> | <b>104</b> |
| 1.1 | Общеразвивающие упражнения           | 13                     | 13         | 13         |
| 1.2 | Упражнения для рук и плечевого пояса | 13                     | 13         | 13         |
| 1.3 | Упражнения для шеи и туловища        | 13                     | 13         | 13         |
| 1.4 | Упражнения для ног                   | 13                     | 13         | 13         |

|     |   |            |            |            |
|-----|---|------------|------------|------------|
| 1.5 | Спортивные и подвижные игры                                   | 13         | 13         | 13         |
| 1.6 | Бег, различные виды перемещений                               | 13         | 13         | 13         |
| 1.7 | Отжимания, подтягивания со своим весом                        | 13         | 13         | 13         |
| 1.8 | Выброс грифа от штанги  | 13         | 13         | 13         |
| 2   | <b>Специальная физическая подготовка</b>                      | <b>82</b>  | <b>82</b>  | <b>82</b>  |
| 2.1 | Упражнения для развития специальных силовых качеств           | 20         | 20         | 20         |
| 2.2 | Упражнения для развития быстроты                              | 22         | 22         | 22         |
| 2.3 | Упражнения для развития выносливости                          | 20         | 20         | 20         |
| 2.4 | Упражнения для развития ловкости                              | 20         | 20         | 20         |
| 3   | <b>Техническая подготовка</b>                                 | <b>182</b> | <b>182</b> | <b>182</b> |
| 3.1 | Упражнения в парах  | 91         | 91         | 91         |
| 3.2 | Учебно-тренировочные спарринги                                | 91         | 91         | 91         |
| 4   | <b>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</b> | <b>94</b>  | <b>94</b>  | <b>94</b>  |

**Учебно-тематический план по теоретической подготовке  
для учебно-тренировочных групп**

| № темы | Темы теоретической подготовки                                      | Объём в год, минут | Сроки проведения   | Краткое содержание   |
|--------|--|--------------------|--------------------|--|
| №1     | Инструктаж по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии | 20                 | Сентябрь<br>Январь | Инструкция по технике безопасности на учебно-тренировочном занятии   |
| №2     | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств | 45-90              | сентябрь           | 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. |
| №3     | История возникновения олимпийского движения                        | 45                 | октябрь            | Олимпийское движение, олимпийская хартия, МОК, идеи олимпизма  |
| №4     | Режим дня, питание, спортивное питание                             | 45-90              | ноябрь             | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.  |

|     |  |       |                 |  |
|-----|--|-------|-----------------|--|
| №5  | Физиологические основы физической культуры                               | 45-90 | декабрь         | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков. |
| №6  | Учёт соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося              | 45-90 | январь          | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.  |
| №7  | Теоретические основы технико-тактической подготовки, техника вида спорта | 45-90 | февраль         | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                    |
| №8  | Психологическая подготовка   | 45-90 | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки, волевые качества личности, система волевых качеств  |
| №9  | Оборудование, инвентарь, экипировка                                      | 45-90 | декабрь-май     | Классификация инвентаря, подготовка, уход, хранение, экипировка для спортивных соревнований  |
| №10 | Правила соревнований вида спорта   | 45-90 | май             | Подготовка и проведение соревнований, судейство, судейские амплау, функционал судей по виду спорта, судейские категории  |

### **Общая физическая подготовка.**

К общеразвивающим упражнениям относятся специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук, плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами для комплексного развития мышц (с короткой и длинной скакалкой, с гимнастической палкой и булавами, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями); акробатические упражнения, упражнения с партнером в сопротивлении, выведение из равновесия, ходьба на лыжах, бег на коньках, гребля, плавание, упражнения с резинами. Используются упражнения на гимнастических снарядах: лазание по канату и шесту, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, кольцах, опорные прыжки; легкоатлетические упражнения (прыжки в высоту с разбега, метания и толкания, бег по пересеченной местности. По мере роста спортивного мастерства общая подготовка приобретает вспомогательный характер.

### **Специальная физическая подготовка.**

Особенность занятия по специальной подготовке на учебно-тренировочном этапе состоит в том, что в них полностью отсутствуют боевые упражнения с партнёром в перчатках и преобладают специальные имитационные упражнения и упражнения в нанесении ударов по снарядам. Дополнительно (в незначительном количестве)

применяются общеразвивающие упражнения (со скакалкой и набивным — мячом). Цель таких занятий предоставить обучающемуся возможность тренироваться с большой физической нагрузкой, исключив нервное напряжение, обычно вызываемое упражнениями в поединках.

**Упражнения для развития специальных силовых качеств.** Специальная сила боксёра развивается, прежде всего, упражнениями в нанесении ударов по подвесному боксёрскому мешку и груше с платформой, а также упражнениями с тренером (ударах по лапам). Они укрепляют определённые группы мышц и в то же время отлично развивают двигательные ощущения бойца. Развитая нервно-мышечная система позволяет боксеру затрачивать меньше в боевых действиях и наносить удары с большой эффективностью. Поэтому гимнастика, направленная на общее укрепление мышц обязательна. Также полезны боксёру все виды легкоатлетических метаний, борьба, упражнения со штангой, с настенными блоками и различными гимнастическими снарядами.

Для нанесения нокаутирующего удара необходим высокий уровень развития взрывной силы, а для эффективного выполнения серии ударов — быстрой силы. Для преодоления физического сопротивления на дистанции ближнего боя (силовая борьба, защиты накладками, подставками, отведениями и др.) необходим высокий уровень развития абсолютной силы.

**Упражнения для развития быстроты.** Приводимые упражнения способствуют не только развитию специальной скорости нанесения ударов и передвижений, но и решают задачу борьбы с возможным образованием скоростного барьера у занимающихся.

Выполнение ударов с гантелями в руках и без них. Чередование серий бросков медицинбола и нанесение ударов. Проведение боя с «тенью» в утяжелённой обуви и сразу без неё. «Салки» ногами (руки давят на плечи партнёрам). Передвижение в паре, при условии сохранения назначенной дистанции одним из партнеров. Быстрое выполнение защит или ударов на сигнал тренера (свисток, хлопок, и т.п.). Бой с партнёром в перчатках и без них на удлинённой дистанции (не боевой). Нанесение серий ударов в максимальном темпе в течение 15 сек через 30 сек работы в спокойном темпе. Защита отклонами и уклонами от одиночных ударов, выполняемых в максимальном темпе, — то же от двойных ударов. Совершенствование технико-тактических комбинаций с быстрым переходом от защитных действий к атакующим и наоборот. Выполнение быстрых и легких контратакующих ударов. Нанесение серий ударов в максимальном темпе на ближней дистанции. Условный бой с партнёром с установкой на быстроту (обыгрывание противника), то же в утяжелённых перчатках. Нанесение быстрых ударов по «лапам» в момент «появления цели». Нанесения ударов в максимальном темпе по пневматической груше, по пунктболу (одиночных и серийных).

**Упражнения для развития выносливости.** Развитие специальной выносливости боксёров базируется на упражнениях общей физической подготовки. Наиболее эффективны движения видов спорта, схожих по структуре с боксом: легкоатлетические виды (метание, толкание, различные виды бега), тяжёлая атлетика, лыжный спорт, плавание, велоспорт. Среди спортивных игр наиболее приемлемы гандбол, баскетбол, регби, причём направленное развитие выносливости предусматривает доведение времени игры до 1,5 часов и более. Упражнения по развитию специальной выносливости в боксе решают задачи развития аэробных и анаэробных возможностей занимающихся.

Для развития преимущественно аэробных возможностей применяются следующие упражнения: многораундовая работа на пневматической груше; непрерывное нанесение лёгких ударов по грушам, не давая ей опуститься до вертикали; многораундовая работа на мешке; ведение тренировочных боёв в условиях удлинённых раундов; нанесение непрерывных серий ударов, стоя в воде (до плечевых суставов); многораундовое выполнение прыжков со скакалкой.

Развитие анаэробных способностей, лежащих в основе специальной выносливости боксёров, производится в условиях кислородного голодания и при создании большого

кислородного долга, исключая возможность его быстрой ликвидации (в процессе тренировки).

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

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

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

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

### **Технико-тактическая подготовка.**

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

- совершенствование технико-тактических приемов бокса;
- изучение и совершенствование всего арсенала защитных действий;
- обеспечение надёжности защит, подбором их комбинаций;
- обеспечение активности защитных действий, т.е. изменения быстро перейти от надёжной защиты к контратаке и атаке.

Эффективность защитных и контратакующих действий зависит от:

1. Умения прогнозировать нападающие действия соперника, предугадывая их развитие, а также способы, которыми может быть реализовано собственная атака.
2. Умения опередить действие соперника организацией противодействия в виде использования защитных приёмов.

При совершенствовании защитных, контратакующих и атакующих действий необходимо сохранить общие принципы движения:

1. Активная работа ног, направленная на перемещение тела и сохранение устойчивости.
2. Активная работа туловища, направленная на уклоне от ударов соперника.
3. Активная работа обеих рук, направленная на остановку ударов и создание готовности встречных и ответных ударов.

**Упражнения в парах для совершенствования технических действий:**

- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклоном назад, назад - вправо, назад - влево; нырком вниз, вниз - влево;

- остановки: подставкой кисти, предплечья, плеча, отбивом кистью наружу, кистью внутрь, предплечьем наружу, предплечьем внутрь, блоком предплечьем, кистью;
- сочетание приемов защит: отходом назад и подставкой кисти, отходом вправо и отбивом кистью внутрь и т. д.;
- сочетание приёмов защит с ударами: переключение от защитных действий к ударам -уклон вправо - прямой удар правой в голову; уклон влево – боковой удар левой в голову;
- переключение от ударов к защитным действиям: прямой удар правой в голову нырок вниз - вправо; боковой удар левой в голову - нырок вниз -влево и т. д.;
- атака повторными прямыми ударами левой в голову; в голову и туловище; в туловище и в голову;
- атака прямыми ударами левой и правой в голову, в голову и туловище, в туловище и в голову;
- атака боковыми ударами левой и правой в голову;
- атака боковым ударом левой и прямым в голову, то же в обратной последовательности;
- атака разнотипными ударами (снизу, боковыми и прямыми) левой и правой в голову и туловище;
- встречная контратака прямым ударом левой в голову под левую руку противника с уклоном вправо;
- встречная контратака прямым ударом правой в голову под левую руку и через левую руку («кросс») противника с уклоном влево;
- ответная контратака прямым ударом левой в голову после защиты подставкой правой ладони от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты уклоном вправо от прямого левой в голову;
- ответная контратака прямым правой в голову после защиты подставкой левого плеча правой в голову;
- ответная контратака ударом снизу левой в туловище после защиты уклоном влево от прямого удара правой в голову, то же с боковым ударом левой в голову;
- ответная контратака двойными, повторными и разнотипными сериями из 3-4х ударов и правой после защит подставками, уклонами и нырками от прямых, боковых и ударов снизу.

#### ***Совершенствование тактических действий.***

Действия на дальней дистанции: маневрирование. Подготовительные действия (ложные и обманные), начало, развитие и завершение атак, защиты и ответные действия.

Действия на средней дистанции: вхождение в среднюю дистанцию, стойки передвижения и перемещения, особенности ведения боевых действий (высокая плотность ударов, дифференцировка их по силе, возрастание роли защит подставками, блокировками, уклонами и т. п.), уход на дальнюю дистанцию, защитные действия.

Действия на ближней дистанции: вхождение, стойки, комбинации ударов, защиты, уход на дальнюю дистанцию. Совершенствование в условных боях действий на дальней дистанции с вхождением в среднюю и развитием атаки при входе в ближнюю дистанцию с последующим эффективным уходом на дальнюю дистанцию, совершенствование тактических действий в работе с боксёром - левшой.

Программные материалы по психологической, восстановительной подготовке, воспитательной работе, медико-биологическому контролю и инструкторско-судейской практике изложены в соответствующих разделах.



### 4.3 Современные образовательные технологии

В современном мире в педагогический лексикон прочно вошло понятие - современная образовательная технология. Это совокупность приемов, применяемых в каком-либо деле, мастерстве, искусстве.

Дополнительная предпрофессиональная программа в области физической культуры и спорта по боксу предусматривает регулярное применение следующих образовательных технологий:

1. Технология личностно-ориентированного обучения.
2. Здоровьесберегающая технология.
3. Технология проблемного обучения.
4. Игровая образовательная технология.

Описание, цели и результаты использования:

#### 1. Технология личностно-ориентированного обучения.

Цель использования: - создание благоприятных условий для каждого воспитанника.

Основой содержания личностно-ориентированного обучения является:

- формирование у обучающихся двигательных умения и навыков, на базе которых строится тренировочный процесс;

- личностно-ориентированное обучение – это целенаправленное формирование личности спортсмена посредством его физического развития с учетом его способностей;

- определение уровня физического развития каждого ребенка с помощью тестов и нормативов;

- определение состояния здоровья каждого обучающихся во время проведения обязательных (2 раза в год) медицинских осмотров.

Результаты использования:

Технология личностно-ориентированного обучения ориентирует обучающихся на развитие своей индивидуальности. При применении данной технологии у тренера-преподавателя появляется возможность работы с каждым спортсменом индивидуально, при этом индивидуальная работа ведется в рамках работы со всей тренировочной группой.

Благодаря данной технологии тренер-преподаватель имеет возможность систематизировать и учитывать индивидуальные особенности каждого воспитанника при планировании и проведении тренировочного процесса

#### 2. Здоровьесберегающая технология.

Цель использования: обеспечение сохранности здоровья обучающихся при проведении тренировочных занятий и в соревновательной деятельности.

Способы внедрения:

- при планировании и проведении тренировочных занятий учитывают возрастные особенности спортсменов;

- с учетом особенностей каждого этапа подготовки формируют благоприятный психологический фон на занятиях;

- распределяют физическую нагрузку с учетом физических возможностей обучающихся; применяют методы и приемы, которые способствуют, появлению, развитию и сохранению интереса к занятиям спортом у каждого обучающегося; обязательный врачебный контроль за обучающимися не реже 2 раз в год, для спортсменов высокой квалификации – обязательная диспансеризация;

- организация каникулярного отдыха.

Результаты использования:

Здоровьесберегающая технология способствует снижению вероятности травм на тренировочных занятиях и во время соревновательной деятельности, способствует снижению усталости после значительной физической нагрузки, укреплению здоровья детей и формированию стойкого интереса к систематическим занятиям спортом.

#### 3. Технология проблемного обучения.

Цель использования: развитие у обучающихся необходимых мыслительных и физических процессов, которые позволят решать проблемы и преодолевать препятствия как в тренировочном процессе, так и в соревновательной деятельности.

Способы внедрения: при проведении тренировочного процесса целенаправленно формируют такие условия, при которых спортсмены должны применять умения и навыки для преодоления искусственно-созданных препятствий на пути к достижению поставленной цели.

Результаты использования: технология проблемного обучения дает возможность тренеру-преподавателю определить уровень сопротивляемости обучающихся к условиям, которые могут возникнуть при участии в соревнованиях.

При планировании и проведении тренировочных занятий с учетом результатов применения технологии проблемного обучения тренер имеет возможность проводить психологическую работу с детьми, направленную на преодоление сложных ситуаций.

#### 4. Игровая технология.

Цель использования: развитие познавательной активности обучающихся; повышение интереса к систематическим занятиям спортом у каждого ребенка; создание командного духа в спортивном коллективе; повышение эмоциональности тренировочного процесса.

Способы внедрения:

При проведении тренировочного процесса применяют следующие приемы игровой технологии:

- включение в тренировочные занятия не только общеразвивающих упражнений, но и эстафет, подвижных игр, спортивных игр;

- включение в тренировочные занятия элементов их тактических и технических приемов таких спортивных игр, как бадминтон, футбол; проведение соревнований как внутри, так и между тренировочными группами, применение принципа системности и связи теории с практикой, принципа наглядности, принципа всестороннего развития личности.

Результаты использования:

Игровая образовательная технология способствует расширению кругозора, формированию определенных умений и навыков, необходимых в практической деятельности, развитию физических качеств, чувства коллективизма, информированности обучающихся о других видах спорта; улучшению спортивных показателей; профилактике сколиоза.

Результативность применения всех новых образовательных технологий зависит от личных качеств тренера-преподавателя, его компетентности, уровня его образования, преданности профессии, а самое главное его любви к детям.

Большое значение в воспитании и образовании здорового подрастающего поколения является тесное взаимодействие тренера-преподавателя и обучающегося в контакте с родителями и школой.

Только во взаимодействии всех участников образовательного процесса кроется успех в достижении высоких результатов.

#### **4.4 Требования техники безопасности в процессе реализации программы**

Общие требования безопасности:

- в качестве тренера-преподавателя для занятий боксом могут быть допущены лица, имеющие специальное педагогическое образование, подтвержденное документом установленного в РФ образца (дипломом);

- тренер-преподаватель должен пройти предварительный медицинский осмотр, при последующей работе - периодические медицинские осмотры;

- с преподавателем должны быть проведены следующие виды инструктажей: вводный (при поступлении на работу в учреждение); первичный на рабочем месте;

повторный (периодически не реже 1 раза в 6 месяцев) на рабочем месте; внеплановый (при изменении условий труда, нарушении правил безопасного проведения занятий, длительных перерывах в работе и др. обстоятельствах); целевой (при разовом выполнении работ не связанных с основными обязанностями);

- тренер-преподаватель должен быть проинструктирован по пожарной безопасности и по оказанию первой доврачебной помощи в условиях образовательного учреждения;

- к занятиям боксом допускаются лица с 9 лет, прошедшие медицинское обследование и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья;

- в обязанности тренера-преподавателя входит проведение инструктажа занимающихся 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 преподавателя;

- во избежание ситуаций на занятиях, ведущих к травматизму и отрицательным последствиям, тренер-преподаватель должен получить в начале учебного года информацию в письменном виде о состоянии здоровья каждого занимающегося. После болезни или перенесенных травм возобновлять занятия боксом можно только по разрешению врача и проводить их в сокращенном объеме;

- тренер-преподаватель и занимающиеся должны строго соблюдать установленные в учреждении правила поведения, режим труда и отдыха, правила по обеспечению пожаро-, взрывобезопасности, гигиены и санитарии;

- для занятий боксом занимающиеся и преподаватель должны иметь специальную спортивную форму;

- о каждом несчастном случае во время занятий преподаватель должен поставить в известность руководителя образовательного учреждения;

- в случае легкой травмы преподаватель 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 образовательном учреждении;

- занимающиеся, нарушающие правила безопасности, отстраняются от занятий и на них накладывается дисциплинарное взыскание. Перед началом очередного занятия со всеми занимающимися 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).

Требования безопасности перед началом занятий:

- спортивный зал открывается за 15 мин 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 исправность и целостность оборудования и инвентаря;

- освещение зала должно быть не менее 200 лк, температура - не менее 15-17°C, влажность - не более 30-40%;

- все допущенные к занятию должны иметь специальную спортивную форму (одежду, обувь);

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

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

Требования безопасности во время занятий:

- занятия в спортивном зале начинаются и проходят согласно расписанию или по согласованию с руководителем образовательного учреждения;
- 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 занимающихся;
- для предупреждения травм тренер-преподаватель должен следить за дисциплинированностью обучающихся, их уважительным отношением друг к другу, воспитанием волевых качеств спортсмена;
- каждый обучающийся должен хорошо усвоить приемы страховки, само страховки и упражнения для равновесия;
- тренер-преподаватель должен учитывать состояние занимающихся, реагировать на их жалобы о состоянии здоровья. При появлении во время занятий боли, потертости кожи, а также при неудовлетворительном самочувствии занимающийся должен прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;
- выход обучающихся из спортивного зала во время занятий возможен только с разрешения тренера-преподавателя.

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 занимающихся для уведомления руководителя или представителя администрации образовательного 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 занимающихся из опасной зоны согласно схеме эвакуации при условии их полной безопасности. Все эвакуированные проверяются в месте сбора по имеющимся у тренера-преподавателя поименным спискам;
- поведение и действие всех лиц в условиях аварийной ситуации должны быть объективными, без провокации паники, быстрыми и эффективными. Руководство действиями в аварийной ситуации осуществляет руководитель или представитель администрации образовательного учреждения.

Требования безопасности по окончании занятия:

- после окончания занятия тренер-преподаватель преподаватель должен проконтролировать организованный выход занимающихся из зала;
- проветрить спортивный зал;
- в раздевалке при спортивном зале, занимающимся переодеться, снять спортивную форму (одежду и обувь);
- по окончании занятий принять душ, в случае невозможности данной гигиенической процедуры тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

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

Особенности осуществления спортивной подготовки вида спорта «бокс» по спортивным дисциплинам «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90- кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования» (далее — «бокс»), а также спортивным дисциплинам вида спорта «бокс», основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

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

При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бокс» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.

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

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс».

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

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 2);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 2);
- 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.

### **6.2 Кадровые условия реализации Программы**

Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

1. 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», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, 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).

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

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

Булычев А.И. Бокс. Учебное пособие для секций коллективов физической культуры. Изд. Третье. Для занятий с начинающими. М.: ФиС, 1963.

1. Бунин А.Я. Методическое пособие по боксу. СПб, 2020.
2. Бокс. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (Текст)/А.О. Акопян и др. - М.: Советский спорт, 2019. – 71 с.
3. Голованов В.П. Методика и технология работы педагога дополнительного образования. ООО ГИЦ «Владос», М.: 2004.
4. Градополов К.В. Бокс. Учебное пособие для институтов физической культуры. Издание четвертое. М.: ФиС, 1965.
5. Дегтярева И.П., Бокс. Учебник для институтов физической культуры. М.: ФиС, 1979.
6. Киселев В. Совершенствование спортивной подготовки боксеров. – СПб, 2018г.
7. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать. М.: ООО «Издательство Астрель». 2004.
8. Остьянов В.Н. Обучение и тренировка боксеров - Инлин, 2019г.
9. Бокс. Правила соревнований. М.: Федерация бокса России. 2014.
10. Филимонов В.И. Педагогические основы обучения и совершенствования. М.: ИНСАН, 2018.
11. Ширяев А.Г. Бокс учителю и ученику. СПб.: Изд-во «Шатон», 2002.
12. Штейнбах В. Бокс для разрядников., СПб, 2019.

#### **Перечень Интернет-ресурсов**

1. Официальный сайт Федерации бокса России [Электронный ресурс]. URL: <http://www.boxing-fbr.ru>.
2. Официальный сайт министерства спорта РФ [Электронный ресурс]. URL: <http://www.minsport.gov.ru>.
3. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: <http://lib.sportedu.ru/press>.
4. [www.championat.com/boxing](http://www.championat.com/boxing)
5. [www.boxnews.com.ua](http://www.boxnews.com.ua) .

**План физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий**

Сроки проведения - в соответствии с планом мероприятий МБУДО «ИСШ», Календарными планами физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Кингисеппского района и Ленинградской области, Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

| № п/п | Наименование мероприятия    | Объем соревновательной деятельности | Возраст     | Этапы обучения |
|-------|-----------------------------|-------------------------------------|-------------|----------------|
| 1.    | Внутришкольные соревнования | 2 раза в уч. год                    | 11 – 13 лет | НП-3           |
|       |                             | 3 раза в уч.год                     | 12 – 17 лет | УТ-1,2,3       |
| 2.    | Муниципальные соревнования  | 1 раз в уч. год                     | 11 – 13 лет | НП-3           |
|       |                             | 1 раз в уч. год                     | 12 – 17 лет | УТ-1,2,3       |
| 3.    | Региональные соревнования   | 1 раз в уч. год                     | 12 – 17 лет | УТ-1,2,3       |
| 4.    | Всероссийские соревнования  | По назначению                       | 12 – 17 лет | УТ-1,2,3       |



Приложение 2  
к Дополнительной образовательной программе  
спортивной подготовки по виду спорта  
«бокс»

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

Таблица № 1

| № п/п | Наименование оборудования и спортивного инвентаря        | Единица измерения | Количество изделий |
|-------|--|-------------------|--------------------|
| 1.    | Барьер легкоатлетический                                 | штук              | 5                  |
| 2.    | Брусья навесные на гимнастическую стенку                 | штук              | 2                  |
| 3.    | Весы электронные (до 150 кг)                             | штук              | 1                  |
| 4.    | Гантели переменной массы (до 20 кг)                      | комплект          | 4                  |
| 5.    | Гири спортивные (16, 24, 32 кг)                          | комплект          | 2                  |
| 6.    | Гонг боксерский электронный                              | штук              | 1                  |
| 7.    | Гриф для штанги изогнутый                                | штук              | 1                  |
| 8.    | Груша боксерская на резиновых растяжках                  | штук              | 1                  |
| 9.    | Груша боксерская насыпная/набивная                       | штук              | 3                  |
| 10.   | Груша боксерская пневматическая                          | штук              | 3                  |
| 11.   | Зеркало настенное (1x2 м)                                | штук              | 6                  |
| 12.   | Канат спортивный   | штук              | 2                  |
| 13.   | Лапы боксерские  | пар               | 3                  |
| 14.   | Лестница координационная (0,5x6 м)                       | штук              | 2                  |
| 15.   | Мат гимнастический                                       | штук              | 4                  |
| 16.   | Мат-протектор настенный (2x1 м)                          | штук              | 24                 |
| 17.   | Мешок боксерский (120 см)                                | штук              | 3                  |
| 18.   | Мешок боксерский (140 см)                                | штук              | 3                  |
| 19.   | Мешок боксерский (160 см)                                | штук              | 3                  |
| 20.   | Мешок боксерский электронный                             | штук              | 3                  |
| 21.   | Мяч баскетбольный  | штук              | 2                  |
| 22.   | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)                | комплект          | 3                  |
| 23.   | Мяч теннисный  | штук              | 15                 |
| 24.   | Насос универсальный с иглой                              | штук              | 1                  |
| 25.   | Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1кг до 6кг)   | штук              | 10                 |
| 26.   | Переключатель навесная универсальная                     | штук              | 2                  |
| 27.   | Платформа для груши пневматической                       | штук              | 3                  |
| 28.   | Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной | комплект          | 1                  |
| 29.   | Подвесная система для мешков боксерских                  | комплект          | 1                  |
| 30.   | Подушка боксерская настенная                             | штук              | 2                  |
| 31.   | Подушка боксерская настенная для апперкотов              | штук              | 2                  |
| 32.   | Полусфера гимнастическая                                 | штук              | 3                  |
| 33.   | Ринг боксерский  | комплект          | 1                  |
| 34.   | Секундомер механический                                  | штук              | 2                  |
| 35.   | Секундомер электронный                                   | штук              | 1                  |
| 36.   | Скакалка гимнастическая                                  | штук              | 15                 |
| 37.   | Скамейка гимнастическая                                  | штук              | 5                  |

|     |   |          |    |
|-----|---|----------|----|
| 38. | Снаряд тренировочный «пунктбол»                     | штук     | 3  |
| 39. | Стеллаж для хранения гантелей                       | штук     | 1  |
| 40. | Стенка гимнастическая                               | штук     | 6  |
| 41. | Стойка для штанги со скамейкой                      | комплект | 1  |
| 42. | Татами из пенополиэтилена «додянг» (25 мм x1м x1 м) | штук     | 20 |
| 43. | Тумба для запрыгивания разновысокая                 | комплект | 1  |
| 44. | Урна-плевательница                                  | штук     | 2  |
| 45. | Часы информационные                                 | штук     | 1  |
| 46. | Штанга тренировочная наборная (100 кг)              | комплект | 1  |

Таблица № 2

Обеспечение спортивной экипировкой

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

Таблица № 3

| Спортивный инвентарь, передаваемый в индивидуальное пользование |                                      |                   |                   |                             |                         |   |                         |
|---|--------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|---|-------------------------|
| № п/п   | Наименование                         | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |   |                         |
|   |                                      |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         |
|   |                                      |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество  | срок эксплуатации (лет) |
| 1.  | Бинт эластичный                      | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 0,5                     |
| 2.  | Обувь боксерская (боксерки)          | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       |
| 3.  | Костюм спортивный тренировочный      | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       |
| 4.  | Костюм спортивный ветрозащитный      | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       |
| 5.  | Костюм спортивный парадный           | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       |
| 6.  | Майка боксерская                     | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 2   | 1                       |
| 7.  | Носки утепленные                     | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       |
| 8.  | Обувь спортивная                     | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       |
| 9.  | Перчатки боксерские снарядные        | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       |
| 10.   | Перчатки боксерские соревновательные | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       |
| 11.   | Перчатки боксерские тренировочные    | пар               | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       |
| 12.   | Протектор зубной (капа)              | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 1   | 1                       |
| 13.   | Протектор нагрудный (женский)        | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 1   | 1                       |
| 14.   | Протектор паховый                    | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 1   | 1                       |
| 15.   | Трусы боксерские                     | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       |
| 16.   | Футболка утепленная (толстовка)      | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       |
| 17.   | Халат                                | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       |
| 18.   | Шлем боксерский                      | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       |
| 19.   | Юбка боксерская                      | штук              | на обучающегося   | -                           | -                       | 1   | 1                       |