

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор «ВУ ДБ ФССПОР № 13»  
В. В. Гундарев  
« \_\_\_\_\_ » 20 \_\_\_\_ г.



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

### **I. Общие положения**

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке вида 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» ноября 2022 г. № 1055<sup>1</sup> (далее – ФССП).

2. Целью Программы является достижение максимально высокого для индивидуума спортивного результата. Общая цель воплощается в решении задач, конкретизируемых с учетом временного масштаба, индивидуальных возможностей спортсмена и основных направлений (компонентов) подготовки. Конкретизация целей и основных задач спортивной подготовки находит выражение в объективно измеряемых количественных показателях: спортивных результатах, контрольных нормативах, тестовых показателях, параметрах тренировочной и соревновательной деятельности. Итоговые и этапные задачи подготовки приобретают целостное количественное оформление в прогностических моделях, характеризующих уровень подготовленности борца вольного стиля. При формировании личностных целевых установок в процессе многолетней подготовки не следует забывать, что достижение высших спортивных результатов не должно вступать в противоречие с задачами воспитания спортсмена как социально полноценной личности. Построение системы спортивной подготовки как целостного процесса, объединяющего в себе различные компоненты, предполагает последовательную реализацию определенных принципов и закономерностей. Нормативная часть программы содержит основные требования по возрасту, наполняемости групп занимающихся, с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях, объему тренировочной работы, по технико-тактической, физической и теоретической подготовке, продолжительность этапов спортивной подготовки, минимальный возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки по виду спорта бокс.

<sup>1</sup> (зарегистрирован Минюстом России от «20» декабря 2022 г., регистрационный №71712 ).

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки-по виду спорта «бокс».

Вид спорта «бокс» (от фр. *boxe* – «бокс» и *boxeur* – «боксер»), которые происходят от англ. *to box* — «драться на ринге», «боксировать») – контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками обычно в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится до 12 раундов. Победа присваивается тому из противников, который набрал в итоге большее число очков, либо победителем объявляют того боксера, которому удалось сбить соперника с ног, после чего последний не смог подняться в течение десяти секунд (нокаут); травма, не позволяющая продолжать бой, может стать причиной технического нокаута. Если после установленного количества раундов поединок не был прекращен, то победитель определяется оценками судей.

Спортивные дисциплины вида спорта «бокс» определяются организацией, реализующей (разрабатывающей) дополнительную образовательную программу спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Организация), самостоятельно в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта, а также Таблицей № 1.

Таблица №1

### Спортивные дисциплины вида спорта «бокс»

Наименование спортивной дисциплины	номер-код спортивной дисциплины						
	025	055	1	8	1	1	Д
весовая категория 36 кг	025	055	1	8	1	1	Д
весовая категория 38 кг	025	004	1	8	1	1	Д
весовая категория 38,5 кг	025	001	1	8	1	1	Ю
весовая категория 40 кг	025	002	1	8	1	1	Н
весовая категория 42 кг	025	057	1	8	1	1	Н
весовая категория 44 кг	025	005	1	8	1	1	Н
весовая категория 46 кг	025	006	1	8	1	1	Н
весовая категория 47,627 кг	025	036	1	8	1	1	Л
весовая категория 48 кг	025	007	1	8	1	1	А
весовая категория 48,988 кг	025	037	1	8	1	1	Л
весовая категория 49 кг	025	008	1	6	1	1	А
весовая категория 50 кг	025	009	1	8	1	1	Б
весовая категория 50,802 кг	025	038	1	8	1	1	Л
весовая категория 51 кг	025	010	1	6	1	1	А
весовая категория 52 кг	025	011	1	6	1	1	Б
весовая категория 52,163 кг	025	039	1	8	1	1	Л
весовая категория 53,525 кг	025	040	1	8	1	1	Л
весовая категория 54 кг	025	012	1	8	1	1	А
весовая категория 55,225 кг	025	041	1	8	1	1	Л
весовая категория 56 кг	025	013	1	6	1	1	А
весовая категория 57 кг	025	014	1	6	1	1	Я

весовая категория 57,153 кг	025	042	1	8	1	1	Л
весовая категория 58,967 кг	025	043	1	8	1	1	Л
весовая категория 59 кг	025	015	1	8	1	1	Ю
весовая категория 60 кг	025	016	1	6	1	1	Я
весовая категория 61,235 кг	025	044	1	8	1	1	Л
весовая категория 63 кг	025	018	1	6	1	1	Ф
весовая категория 63,5 кг	025	003	1	8	1	1	А
весовая категория 63,503 кг	025	045	1	8	1	1	Л
весовая категория 64 кг	025	019	1	6	1	1	Я
весовая категория 65 кг	025	020	1	8	1	1	Ю
весовая категория 66 кг	025	021	1	8	1	1	Б
весовая категория 66,678 кг	025	046	1	8	1	1	Л
весовая категория 67 кг	025	059	1	8	1	1	А
весовая категория 68 кг	025	022	1	8	1	1	Ю
весовая категория 69 кг	025	023	1	6	1	1	Я
весовая категория 69,850 кг	025	047	1	8	1	1	Л
весовая категория 70 кг	025	024	1	8	1	1	Б
весовая категория 71 кг	025	017	1	8	1	1	А
весовая категория 72 кг	025	025	1	8	1	1	Ю
весовая категория 72,574 кг	025	048	1	8	1	1	Л
весовая категория 75 кг	025	026	1	6	1	1	Я
весовая категория 76 кг	025	027	1	8	1	1	Ю
весовая категория 76,203 кг	025	049	1	8	1	1	Л
весовая категория 76+ кг	025	028	1	8	1	1	Ю
весовая категория 79,378 кг	025	050	1	8	1	1	Л
весовая категория 80 кг	025	029	1	8	1	1	А
весовая категория 80+ кг	025	030	1	8	1	1	Н
весовая категория 81 кг	025	031	1	6	1	1	Б
весовая категория 81+ кг	025	032	1	8	1	1	Б
весовая категория 86 кг	025	056	1	8	1	1	А
весовая категория 90 кг	025	053	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90+ кг	025	054	1	8	1	1	Ю
весовая категория 90,718 кг	025	051	1	8	1	1	Л
весовая категория 90,718+ кг	025	052	1	8	1	1	Л
весовая категория 92 кг	025	033	1	6	1	1	А
весовая категория 92+ кг	025	034	1	6	1	1	А
командные соревнования	025	035	1	8	1	1	Л
интерактивный бокс	025	060	2	8	1	1	Л

## Отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «бокс»

Официальные спортивные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по боксу и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

Возраст и весовые категории в спортивных соревнованиях боксеров представлены в таблице:

Весовые категории	Мальчики и девочки 13-14 лет	Юноши и девушки 15-16 лет	Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет, 19 – 22 года	Мужчины 19-40 лет и юниоры 17 – 18 лет, 19 – 22 года
	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая супернаилегчайшая	38,5	–	–	–
Вторая супернаилегчайшая	40	–	–	–
Первая суперлегчайшая	41,5	–	–	–
Вторая суперлегчайшая	43	–	–	–
Третья суперлегчайшая	44,5	–	–	–
<u>Суперлегчайшая</u>	46	44 - 46	–	–
Первая наилегчайшая	48	48	45 - 48	46 - 48
Наилегчайшая	50	50	50	51
Первая легчайшая	52	52	52	54
Легчайшая	54	54	54	57
Полулегкая	56	57	57	60
Легкая	59	60	60	63.5
Первая полусредняя	62	63	63	67
Вторая полусредняя	65	66	66	71
Первая средняя	68	70	70	75
Вторая средняя	72	75	75	80
Полутяжелая	76	80	81	86
Тяжелая	свыше 76	свыше 80	свыше 81	92
Супертяжелая	–	–	–	свыше 92

В спортивных соревнованиях мальчиков и девочек 12 лет пары составляются с таким расчетом, чтобы разница в весе у боксеров, имеющих вес в диапазоне до 60 кг, не превышала 2-х кг; в диапазоне от 60 до 70 – 3-х кг; от 70 до 80 кг – 4-х кг и свыше 80 кг – 5 кг.

Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных

движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

Бокс – один из самых популярных олимпийских видов спорта, является одним из направлений физической подготовки подрастающего поколения.

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

В программе даны конкретные методические рекомендации по организации и планированию учебно-тренировочной работы на разных ее этапах, отбору, комплектованию учебных групп в зависимости от возраста, уровня развития физических качеств от специфических особенностей занимающихся (Таблица №2 бокс).

Таблица №2

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	2-3	9	12-25
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	2-5	12	8-20

#### 4. Объем Программы.

Таблица № 3

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

5. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по боксу.

Этап начальной подготовки. Основными задачами подготовки являются:

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, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

Учебно-тренировочный этап (этапе спортивной специализации). Основными задачами подготовки являются:

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.

Тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым тренировочным планом, рассчитанным на 52 недели, который составляется с учетом максимального объема тренировочной нагрузки, в соответствии с дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

**Учебно-тренировочные мероприятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по боксу.**

Таблица № 4

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)	
		Этап начальной подготовк и	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям			
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия	-	14

	по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России		
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14
1.4.	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.	Восстановительные мероприятия	-	-
2.3.	Мероприятия для комплексного медицинского обследования	-	-
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год	
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток

**Объем соревновательной деятельности при реализации Программы для спортивной дисциплины «бокс»**

Таблица №5

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

**6. Годовой учебно-тренировочный план.**

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс.

Таблица №6

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап

		(этап спортивной специализации)			
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5-6	6-8	12-14	16-18
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (человек)			
		12-25	12-25	8-20	8-20
1.	Общая физическая подготовка (%)	38-45	36-42	20-22	15-17
2.	Специальная физическая подготовка (%)	10-14	15-18	16-21	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях (%)	-	-	2-4	3-5
4.	Техническая подготовка (%)	22-30	32-35	35-41	33-40
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка (%)	5-12	4-18	10-25	18-27
6.	Инструкторская и судейская практика (%)	-	-	1-3	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-3	1-3	2-4	2-4
Общее количество часов в год		234-312	312-416	624-728	832-936



## 7. Календарный план воспитательной работы.

Оценить состояние воспитательной работы - это значит, на любом ее этапе сравнить достигнутое с целями, задачами и содержанием воспитательной работы в спортивном коллективе, определить эффективность мер, средств и приемов.

Основными критериями и показателями оценки состояния воспитательной работы являются:

-степень соответствия результатов воспитательного воздействия целям воспитательной работы, т.е. ожидаемым (планируемым) качествам личности спортсмена, гражданина России;

-соответствие хода и результата воспитательной работы научным основам, программе и закономерностям воспитательного процесса;

-соответствия действий и поступков спортсмена целям воспитания;

-соответствие характера отношения и нравственной атмосферы в спортивном коллективе целям и задачам воспитательной работы.

Для оценки используются общепринятые методы: наблюдение, беседы, мнение тренеров, врачей, научных работников, практические дела и поступки спортсменов, их тренеров, всего коллектива, состояния спортивной дисциплины, опросы, социологические исследования и т.д.

Собранный и накопленный материал обобщается, анализируется и оценивается. На всех этапах анализа и оценки уровня воспитанности отдельных спортсменов и положения дел в спортивном коллективе производится корректировка воспитательной работы.

Центральной фигурой во всей воспитательной работе является тренер-преподаватель, который не ограничивает свои воспитательные функции лишь руководством поведением спортсмена во время тренировочных занятий и соревнований. Успешность воспитания юных спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания.

Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера-преподавателя, отличное поведение на тренировочных занятиях, в школе и дома - на все это должен постоянно обращать внимание тренер. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие - способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных заданий, связанных с возрастающими нагрузками. На конкретных примерах нужно убеждать юного спортсмена, что успех в современном спорте зависит, прежде всего, от трудолюбия.

Вместе с тем, в работе с детьми необходимо придерживаться строгой последовательности в увеличении нагрузок.

В процессе занятий с юными спортсменами важное значение имеет интеллектуальное воспитание, основной задачей которого является овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

В целях эффективности воспитания тренеру необходимо так организовать тренировочный процесс, чтобы постоянно ставить перед юными спортсменами задачи ощутимого двигательного и интеллектуального совершенствования. И на этапе предварительной подготовки должна быть обеспечена преимущественная направленность, успешное обучение и совершенствование основных двигательных умений и навыков, изучение основ спортивной тренировки. Отрицательно сказывается на эффективности воспитательной работы недостаточная вариативность средств и методов обучения.

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

Важным методом нравственного воспитания является поощрение юного спортсмена - выражение положительной оценки его действий и поступков. Поощрение может быть в виде одобрения, похвалы, благодарности тренера и коллектива. Любое поощрение должно выноситься с учетом необходимых педагогических требований и соответствовать действительным заслугам спортсмена.

Одним из методов воспитания является наказание, выраженное в осуждении, отрицательной оценке поступков и действий юного спортсмена. Виды наказаний разнообразны: замечание, устный выговор, выговор в приказе, разбор поступка в спортивном коллективе, отстранение от занятий, соревнований. Поощрение и наказание юного спортсмена должны основываться не на случайных примерах, а с учетом всего комплекса поступков. Проявления слабоволия, снижение активности вполне естественны у спортсмена, как естественны и колебания его работоспособности. В этих случаях большее мобилизующее значение имеют дружеское участие и одобрение, чем наказание. К последнему надо прибегать лишь иногда, когда слабость воли проявляется спортсменом систематически. Лучшим средством преодоления отдельных моментов слабоволия является привлечение юного спортсмена к выполнению

упражнений, требующих преодоления посильных для его состояния трудностей.

Спортивный коллектив является важным фактором нравственного формирования личности юного спортсмена. В коллективе спортсмен развивается всесторонне - в нравственном, умственном и физическом отношении, где возникают и проявляются разнообразные отношения: спортсмена к своему коллективу, между членами коллектива, между спортивными соперниками.

Таблица № 7

### 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> - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	<b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b> - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	В течение года
2.	<b>Здоровьесбережение</b>		

2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b> - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	<b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b> - 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.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия),	В течение года

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

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

Допинг – запрещенные фармакологические препараты и процедуры, используемые с целью стимуляции физической и психической работоспособности и достижения, благодаря этому, высокого спортивного результата. Прием допинга сопряжен с возможностью нанесения морального ущерба спорту и спортсмену, вреда здоровью спортсмена, морального и генетического ущерба обществу.

С точки зрения достигаемого эффекта допинг, по мнению Медицинской комиссии Международного олимпийского комитета (МОК), можно разделить на запрещенные вещества и методы в соревновательный и вне соревновательный периоды.

Запрещенные вещества: - стимуляторы; - наркотики; - каннабиноиды; · анаболические агенты; - пептидные гормоны; - бета-2 агонисты; - вещества с антиэстрогенным действием; - маскирующие вещества; - глюкокортикостероиды.

Запрещенные методы: - улучшающие кислородтранспортные функции; · фармакологические, химические и физические манипуляции; · генный допинг.

Деятельность по борьбе с допингом в мировом спорте осуществляет Всемирное антидопинговое агентство (ВАДА), руководствуясь Всемирным антидопинговым кодексом, одобренным в марте 2003г. на конференции в г. Копенгагене (Дания) большинством стран и международных спортивных федераций. Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательный и внесоревновательный периоды, то в соответствии с Всемирным

антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

- *первое нарушение*: минимум – предупреждение, максимум – 1 год дисквалификации;
- *второе нарушение*: 2 года дисквалификации;
- *третье нарушение*: пожизненная дисквалификация.

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

Таблица № 8

№ п/п	Название мероприятия	Сроки (дата)	Ответственный
1.	Беседы о вреде применения фармакологических веществ в спорте, ознакомление со списком запрещенных веществ и методов	ежемесячно	Врач, Тренеры
2.	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по недопустимости применения допинговых средств и методов	ежемесячно	Врач, Тренеры
3.	Индивидуальные консультации спортивного врача	Сентябрь-декабрь	Врач
4.	Проведение разъяснительной работы среди спортсменов по применению различных фармакологических веществ и средств	ежемесячно	Врач, Тренеры
5.	Ознакомление с антидопинговой декларацией, санкции к спортсменам, вещества, запрещенные в боксе	Январь	Тренеры
6.	Онлайн обучение на сайте РУСАДА	1 раз в год	Тренеры

9. Навыки работы инструктора начинают осваиваются на этапе начальной подготовки. Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса занимающихся, способствуют овладению практическими навыками в преподавании и судействе по виду спорта «бокс». Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения по виду спорта «бокс». Инструктор обязан правильно называть действие в соответствии с терминологией по виду спорта «бокс», правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание спортсменов на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия. Инструкторские занятия наиболее эффективны, когда спортсмены имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки. Судейская практика дает возможность спортсменам получить квалификацию судьи по боксу. В возрасте 14 лет прошедшим специальную теоретическую и практическую подготовку при условии регулярного участия в судействе соревнований

присваивается судейская квалификация «Юный судья». Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных занятиях (семинарах), судейскую практику спортсмены получают на официальных соревнованиях. Чтобы предупредить ошибочные решения, рядом с судьей-стажером в качестве консультанта должен находиться квалифицированный судья. Третья судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, выполнившие условия присвоения квалификационных категорий спортивным судьям. Целенаправленный рост спортивного мастерства боксера и лежащие в основе его тренировочной деятельности, на каждом качественно новом этапе подготовки требуют разумного и оптимального сочетания.

Одной из задач спортивных школ является подготовка занимающихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судей. Решение этих задач целесообразно начинать на тренировочном этапе и продолжать инструкторско-судейскую практику на всех последующих этапах подготовки. Занятия следует проводить в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий. Спортсмены тренировочного этапа должны овладеть принятой в виде спорта терминологией и командным языком для построения, отдачи рапорта, проведения строевых и порядковых упражнений; овладеть основными методами построения тренировочного занятия: разминка, основная и заключительная части. Овладение обязанностями дежурного по группе (подготовка мест занятий, получение необходимого инвентаря и оборудования и сдача его после окончания занятия). Во время проведения занятий необходимо развивать способность спортсменов наблюдать за выполнением упражнений, технических приемов другими спортсменами, находить ошибки и исправлять их. Спортсмены должны вместе с тренером проводить разминку; участвовать в судействе. Привитие судейских навыков, осуществляется путем изучения правил соревнований, привлечения занимающихся к непосредственному выполнению отдельных судейских обязанностей в своей и других группах, ведение протоколов соревнований. Во время тренировочного процесса на любом этапе необходимо обязать занимающихся самостоятельному ведению дневника: вести учет тренировочных и соревновательных нагрузок, регистрировать спортивные результаты тестирования, анализировать выступления в соревнованиях.

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

Чтобы избежать возникновения переутомления, спортсмену необходимо рационально использовать специальные медико-биологические средства, активизирующие восстановительные процессы в организме.

Медико-биологический аспект проблемы восстановления нужно рассматривать в двух направлениях: 1) восстановление спортсменов в ходе учебно-тренировочного процесса; 2) восстановление работоспособности после перенесенных заболеваний, травм, перенапряжения, то есть собственно медицинская реабилитация.

В состав медико-биологических средств восстановления входят средства, активно взаимодействующие на различных звеньях регулирования гомеостаза:

рациональное питание, усиление белкового синтеза и оптимальное насыщение организма витаминами, применение биологически активных веществ, использование физиотерапевтических средств, вдыхание газовых смесей, обогащенных кислородом и др.

Медико-биологические средства восстановления подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего и избирательного воздействия. К группе средств глобального воздействия относятся: суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж.

2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;

3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

Перечисленные средства оказывают преимущественно влияние на отдельные функциональные системы или звенья организма, позволяют управлять уровнем работоспособности в условиях сочетания в микроциклах тренировочных нагрузок различной направленности и величины.

В настоящее время в спортивной медицине сложилось новое научно-практическое направление, связанное с решением различных аспектов проблемы восстановления и повышения работоспособности спортсменов. Это направление объединяет такие разделы, как создание продуктов повышенной биологической ценности, применение физических и бальнеологических факторов, изыскание новых тонизирующих средств растительного происхождения – адаптогенов, допинговый и анаболический контроль и многие другие.

### **III. Система контроля**

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

11.1. На этапе начальной подготовки:

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, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

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

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.

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

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

Результаты спортивной подготовки в значительной степени зависят от физических качеств и антропометрических данных спортсменов, что необходимо учитывать при отборе претендентов для прохождения спортивной подготовки.

Контрольные испытания или тесты являются основным инструментом контроля уровня физической работоспособности, двигательных и психических качеств, степени владения техническими приемами, их стабильности и эффективности, недочетов в системе планирования нагрузок. Нормативы по физической и технической подготовке занимающиеся сдают на каждом этапе спортивной подготовки, что позволяет получить результаты, отражающие уровень подготовленности боксеров на определенном этапе тренировочного процесса, а также динамику роста или снижения этих показателей. Нормативные требования контрольных упражнений по общей физической подготовке и специальной физической подготовке, составленные в соответствии с этапами подготовки и Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта бокс, представлены в таблицах:

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

Таблица №9

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более		не более	
			6,2	6,4	–	–
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более		не более	
			6.10	6.30	5.50	6.20
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			10	5	13	7
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+2	+3	+3	+4
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,6	9,9	9,0	10,4
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			130	120	150	135
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			19	13	24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более		не более	
			10,9	11,3	10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более		не более	
			8.20	8.55	8.05	8.29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			13	7	18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее		не менее	
			3	-	4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее		не менее	
			-	9	-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+3	+4	+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более		не более	
			9,0	10,4	8,7	9,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			150	135	160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее		не менее	
			24	16	26	18

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

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

Таблица №10

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

	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
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	–
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240

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»

#### IV. Рабочая программа по виду спорта бокс

14. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки.

На этап начальной подготовки зачисляются спортсмены 10 лет и старше. Они должны успешно сдать нормативы по общей физической подготовке для зачисления в группу на этап начальной подготовки. Задачи и преимущественная направленность на этапе начальной подготовки:

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, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются спортсмены 12 лет и старше. Они должны иметь не ниже третьего юношеского спортивного разряда (период обучения на этапе спортивной подготовки – до трех лет), не ниже третьего спортивного разряда (период обучения на этапе спортивной подготовки – свыше трех лет). Они должны успешно сдать нормативы по общей физической и специальной физической подготовке для зачисления в группу. Задачи и преимущественная направленность на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

Тренировочные занятия на этапе спортивной специализации направлены на

овладение игроками техническими, тактическими, физическими и другими видами подготовки, на повышение уровня их функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена необходимых для ведения соревновательной борьбы и достижение максимально высоких спортивных результатов.

Программный материал включает рекомендации по содержанию всех видов подготовки занимающихся на тренировочном этапе становления спортсмена.

### **Этап начальной подготовки**

*Основная цель тренировки:* утверждение в выборе спортивной специализации бокса 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:*

- 1) подвижные игры и игровые упражнения;
- 2) общеразвивающие упражнения;
- 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты);
- 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 5) метание (набивных и теннисных мячей, легкоатлетических снарядов);
- 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
- 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- 8) введение в школу техники бокса;
- 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок.

*Основные методы выполнения упражнений:*

игровой; повторный; равномерный; интервальный, круговой; контрольный; соревновательный.

*Основные направления тренировки.*

Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что

юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

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. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы становится все больше приверженцев той точки зрения, что уже на этапе НП, наряду с применением различных видов спорта, подвижных и спортивных игр, следует включать в программу занятий комплексы специально-подготовительных упражнений, близких по структуре к избранному виду спорта. Причем воздействие этих упражнений должно быть направлено на дальнейшее развитие физических качеств, необходимых для формирования специфического тренировочного эффекта.

Известно, что 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.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (прогнозируются) у мальчиков 11–13 лет, у девочек – 10–12 лет – данный возраст приходится на этап НП. В следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Следовательно, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не определит и в 17–18 лет.

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 (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

*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 тренером.

*Контроль за эффективностью физической подготовки* проводится 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. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

*Врачебный контроль* за юными спортсменами предусматривает:

- 1) углубленное медицинское обследование (2 раза в год);
- 2) медицинское обследование перед соревнованиями;
- 3) врачебно-педагогические наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- 4) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 5) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача постоянно здоровья, режиму тренировок и отдыха.

Врачебный контроль предусматривает главное и принципиальное положение – допуск к тренировкам и соревнованиям здоровых детей.

Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях.

На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым и соревновательным методам. На этапе НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов.

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

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны



строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

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

### **Тренировочный этап (этап спортивной специализации).**

*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 подготовленности спортсмена.

*Факторы, ограничивающие нагрузку:*

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

*Основные средства тренировки:*

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных 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 упражнений:* повторный; переменный; интервальный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

*Основные направления тренировки.* Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Учебно-тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениям.

Значительно увеличивается объем специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13–15 лет, постепенно усложняя двигательную структуру и скоростно-силовые показатели движений. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных, основных и отборочных соревнованиях.

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

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

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

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

Обучение технике бокса. При планировании учебных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны.

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

*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 юных спортсменов. Она включает основные виды контроля: текущий, этапный и в условиях соревнований. В

процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль юных спортсменов за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Педагогический контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров. Проводятся педагогические наблюдения, контрольно-педагогические испытания, на основе контрольно- переводных нормативов и технико-тактических навыков.

*Медицинский контроль* применяется для профилактики заболеваний, лечения и восстановления спортсменов.

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

## 15. Учебно-тематический план

Таблица №11

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>120/180</b>		
Этап начальной подготовки	История возникновения вида спорта и его развитие	13/20	сентябрь	Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.
	Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	13/20	октябрь	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.
	Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при	13/20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви.

	занятиях физической культурой и спортом			Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	13/20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культурой и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	13/20	январь	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.
	Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	13/20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	14/20	июнь	Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта.
	Режим дня и питание обучающихся	14/20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	14/20	ноябрь-май	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	<b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/ свыше трех лет обучения:</b>	<b>600/960</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70/107	сентябрь	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека.

			Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.
История возникновения олимпийского движения	70/107	октябрь	<b>Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).</b>
Режим дня и питание обучающихся	70/107	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.
Физиологические основы физической культуры	70/107	декабрь	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	70/107	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70/107	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60/106	сентябрь-апрель	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	60/106	декабрь-май	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.
Правила вида спорта	60/106	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных

				соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.
--	--	--	--	---

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

16. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным 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. 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».

## VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

17. Материально-технические условия реализации Программы  
Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица № 12

№ 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 (2х1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	Переключатель навесная универсальная	штук	2
27.	Платформа для груши пневматической	штук	3
28.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
29.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
30.	Подушка боксерская настенная	штук	2
31.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	2
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 «досянг» (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1
Для спортивной дисциплины «кулачный бой»			
47.	Ринг круглый диаметром 5 м с защитными барьерами высотой 80 см, толщиной 40 см	комплект	1

### Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица №13

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «бокс»			
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12

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

Таблица № 14

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

## 17. Укомплектованность тренеров-преподавателей.

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

## 18. Кадровые условия реализации Программы:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 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).

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы.

Предлагаемая для использования литература и официальные сайты:

1. Гаськов А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров / А.В. Гаськов // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. – Избербаш: Дом печати, 2007. – 144 с.
2. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.
3. Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.
4. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев: Air Land, Перун, 1995. – 312 с., ил.
5. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений

Викторович Калмыков; [Росс. гос. акад. физ. культ.]. – М., 1996. – 54 с.

6. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт-Центр, 2000. – 21 с.

7. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000. – 34 с.

8. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.

9. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров–юношей (15-16 лет) и взрослых боксеров. – Отечественная школа бокса / Карпенко В.Ю., Киселев В.А. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.

10. Киселев В.А. Анализ показателей нагрузки соревновательного поединка высококвалифицированных боксеров. – Отечественная школа бокса / Киселев В.А., Хромов Н.Д. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.

11. Киселев В.А. Исследование соревновательной деятельности юных боксеров 15-16 лет / Киселев В.А., Подливаев Б.А., Ву Дык Тхинь, Павлов Н.В. // Актуальные проблемы спортивных единоборств / Под общ. ред. проф. Б.А. Подливаева, проф. И.Д. Свищева. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – Вып. 5.

12. Клещев В.Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса): автореф.

дисс. канд. психол. наук: 19.00.01 / Клещев Вадим Николаевич; [НИИ прикладной и педагогической психологии АПН СССР]. – М., 1984. – 21 с.

13. Кургузов Г.В. Количественные показатели соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров в связи с изменениями формулы боя / Г.В. Кургузов // Научные труды ВНИИФК 1999 г. / Под ред. С.Д. Неверковича, В.Г. Никитушкина, Б.Н. Шустина. – М., 2000.

14. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические основы спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): Учебник для институтов физ. культуры / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991. – 543 с.: ил.

15. Никифоров Ю.Б. Некоторые особенности развития современного бокса / Ю.Б. Никифоров, Г.Ф. Васильев, М.А. Овакян // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худадов. – М.: Физкультура и спорт, 1980.

16. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 286 с., ил.

17. Филимонов В.И. Бокс: Педагогические основы обучения и совершенствования / В.И. Филимонов. – М.: ИНСАН, 2001. – 400 с.

под общей редакцией Ю.Д. Нагорных; Министерство спорта РФ. – М.: Советский спорт, 2014. – 295 с.

1. Официальные сайты в информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»:

а) <http://www.minsport.gov.ru> (Минспорт России).

б) <http://www.consultant.ru> (Консультант).

в) <http://www.rusada.ru> (РУСАДА).

г) <http://минобрнауки.рф/> – сайт Министерства образования и науки Российской Федерации.

д) <https://rusboxing.ru/> - сайт федерации бокса России.

Нормативно-правовые акты:

1.ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.12 г.

2.ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 года N 329-ФЗ.

3. Федеральный стандарт спортивной подготовки по боксу, разработанный на основании Федерального закона от 14.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» и Положения о Министерстве спорта Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 19.06.2012 № 607, утверждённый приказом Министерства спорта России от «22» ноября 2022 г. № 1055.

4. Приказ Минспорта России (Министерство спорта РФ) от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

Календарный план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий

Формируется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований. (п. 1.7 в ред. приказа Минспорта России от 16.02.2015 N 133) и является неотъемлемой частью данной программы.