

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА «ВЫБОРЖАНИН»  
ВЫБОРГСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

ПРИНЯТА  
Решением тренерского  
совета ГБУ СШ «Выборжанин»  
Протокол от 19.05.23 № 5

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБУ СШ «Выборжанин»  
Васильева М.Н.  
Приказ от 19.05.2023 № 43/1



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

**Программа разработана на основании:**

федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Минспорта России от 22 ноября 2022 г. № 1055,  
примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденной приказом Минспорта России от 22 декабря 2022 г. № 1357.

**Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки - 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) - 5 лет

**Авторы-разработчики:**

Голодова Е.В. инструктор-методист

Масалева Л.А. инструктор-методист

Романова С.А. инструктор-методист

Талызин М.А. инструктор-методист

Санкт-Петербург  
2023 год

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>1.</b>	<b>Общие положения</b>	<b>3</b>
<b>2.</b>	<b>Характеристика программы</b>	<b>3</b>
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2.	Объем Программы	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации Программы	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	12
2.5.	Календарный план воспитательной работы	14
2.6.	Планы мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	17
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	23
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	24
<b>3.</b>	<b>Система контроля</b>	<b>31</b>
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях	32
3.2.	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	32
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	36
<b>4.</b>	<b>Рабочая программа по виду спорта «бокс»</b>	<b>41</b>
<b>5.</b>	<b>Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>	<b>66</b>
<b>6.</b>	<b>Условия реализации Программы</b>	<b>75</b>
6.1.	Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки	75
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	82
6.3.	Сетевая форма реализации Программы	82
<b>7.</b>	<b>Информационно-методические условия реализации программы</b>	<b>82</b>

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по боксу с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России 22 ноября 2022 года № 1055<sup>1</sup> (далее – ФССП).

Программа разработана на основе «Примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»», утвержденная приказом Минспорта России от 22 декабря 2022 года № 1357.

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

## 2. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Бокс (от англ. box - коробка, ящик, ринг) - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей. Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее ВРВС).

Раньше главной причиной проведения боев выступали материальные ценности - участники сражались за призы, а зрители делали ставки. Современное Олимпийское движение возродило интерес к любительскому боксу, который в 1904 году снова стал Олимпийским видом спорта, а в 1920 году окончательно вошёл в программу Игр. Современный бокс включает в себя любительский бокс, полупрофессиональный бокс и профессиональный бокс:

Любительский бокс.

В любительском боксе с 2013 года формула боя 3 раунда по 3 минуты, шлемы у взрослых мужчин (элита) не используются. Поединки в любительском боксе на высочайшем уровне можно увидеть на Олимпийских играх, Играх Содружества и многих других соревнованиях, санкционированных ассоциацией этого вида спорта. На Олимпийских играх, Играх Содружества и других соревнованиях, которые проводятся Ассоциацией любительского бокса, бой состоит из 3-х раундов по 3 минуты. Между раундами - перерыв 1 минута.

Сейчас любительские бои ограничены тремя или четырьмя раундами, а победитель определяется по количеству очков, набранных за точное попадание в корпус и лицо соперника. Боксёры проводят бой в защитном шлеме, снижающем возможность получить травму, нокаунт или нокаут. Почти во всём мире профессиональный бокс завоевал больше популярности, но на Кубе и в некоторых бывших советских республиках преобладает любительский вариант.

---

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

Для большинства боксёров выступление на Олимпийских играх становится источником опыта, необходимого для будущей карьеры в профессиональном виде.

#### Полупрофессиональный бокс.

В 2010 году была создана организация Всемирная серия бокса (англ. World Series Boxing), лига полупрофессионального бокса. В отличие от традиционного любительского бокса члены лиги принимают участие в санкционированных поединках с голым торсом и без защитных шлемов. Также разрешено зарабатывать деньги, как и в профессиональном боксе. Тем не менее, члены лиги поддерживают любительский статус и по-прежнему имеют право выступать на Олимпийских играх. Как и в профессиональном боксе каждый бой решается при помощи начисления баллов тремя судьями или, в некоторых случаях, нокаутом, техническим нокаутом или отказом. В ВСБ существует 5 весовых категорий (легчайший (до 54 кг), лёгкий (до 61 кг), средний (до 73 кг), полутяжёлый (до 85 кг), тяжёлый (свыше 91 кг) вес). Бой состоит из пяти раундов по три минуты.

#### Профессиональный бокс.

Поединки в профессиональном боксе, как правило, намного продолжительнее, чем любительские - от 10 до 12 раундов, хотя для неопытных боксёров проводятся поединки менее 10 раундов, но, как правило, не менее 4. В 1982 году организация WBC (Всемирный боксёрский совет) ограничила максимальное количество раундов двенадцатью. В 1987-1988 годах её примеру последовали две другие влиятельные организации - WBA и IBF.

В профессиональном боксе шлемы запрещены, но рефери может остановить бой, если видит, что один из боксёров не может защищаться из-за травмы. В таком случае соперник признаётся победителем техническим нокаутом. Также технический нокаут присваивается, если участник получает рассечение, не позволяющее продолжать поединок. По этой причине боксёры часто нанимают специалистов (катменов), работа которых заключается в том, чтобы остановить кровотечение, пока рефери не прекратил бой. В отличие от любителей, профессионалы выходят на ринг по пояс обнажёнными.

Специфические особенности бокса – контакт с партнером посредством ударных движений – способствуют совершенствованию целого ряда психических качеств, и в целом предъявляют к психике спортсмена достаточно разнообразные, хотя порой и очень жесткие требования. Однако, влияние бокса на психику занимающихся в высшей степени положительно. Он дает уверенность в себе, учит трудолюбию и целеустремленности. При правильно построенных занятиях уменьшается бытовая агрессивность и, в целом, бокс дает значительный оздоравливающий эффект. В силу этого, достаточно большое количество людей занимается данным видом двигательной активности.

Согласно действующим Правилам вида спорт «бокс», утверждены приказом Минспорта России от 23.11.2017 г. № 1018 (ред. от 19.10.2021 г.):

Возрастные группы участников классифицируются в зависимости от возраста участники делятся на следующие группы:

Таблица №1

Наименование группы	Возраст
Мальчики и девочки (младший возраст)	12 лет
Юноши и девушки (средний возраст)	13 – 14 лет
Юноши и девушки (старший возраст)	15 – 16 лет
Юниоры и юниорки (средний возраст)	17 – 18 лет

Юниоры и юниорки (старший возраст)	19 – 22 года
Мужчины и женщины	19 – 40 лет

Официальные спортивные соревнования проводятся в следующих спортивных дисциплинах (весовых категориях):

Таблица №2

Терминология, употребляемая при обозначении весовых категорий	Юноши 13 – 14 лет	Девушки 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	до кг
Первая супернаилегчайшая		34 – 36			
Вторая супернаилегчайшая		38			
Первая суперлегчайшая	37 – 40	40	-	-	-
Вторая суперлегчайшая	42	42	-	-	-
Третья суперлегчайшая	44	44	-	-	-
Суперлегчайшая	46	46	44 – 46	-	-
Первая наилегчайшая	48	48	48	45 – 48	46 – 48
Наилегчайшая	50	51	50	50	51
Первая легчайшая	52	-	52	52	54
Легчайшая	54	54	54	54	57
Полулегкая	57	57	57	57	60
Легкая	60	60	60	60	63,5
Первая полусредняя	63	64	63	63	67
Вторая полусредняя	66	-	66	66	71
Первая средняя	70	70	70	70	75
Средняя	75	-	75	75	80
Полутяжелая	80	-	80	81	86
Тяжелая	90	-	80+	81+	92
Супертяжелая	-	-	-	-	92+

**Номер во всероссийском реестре видов спорта**

Таблица №3

№	Наименование вида спорта	Номер-код вида спорта	Наименование спортивной дисциплины	Номер-код спортивной дисциплины
1	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 36 кг	025 055 1 8 1 1 Д
2	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 38,5 кг	025 001 1 8 1 1 Ю
3	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 39 кг	025 056 1 8 1 1 Д

4	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 40 кг	025 002 1 8 1 1 Ю
5	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 41,5 кг	025 003 1 8 1 1 Ю
6	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 42 кг	025 057 1 8 1 1 Д
7	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 43 кг	025 004 1 8 1 1 Ю
8	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 44,5 кг	025 005 1 8 1 1 Ю
9	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 45 кг	025 058 1 8 1 1 Д
10	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 46 кг	025 006 1 8 1 1 Н
11	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 48 кг	025 007 1 8 1 1 С
12	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 49 кг	025 008 1 6 1 1 А
13	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 50 кг	025 009 1 8 1 1 Н
14	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 51 кг	025 010 1 6 1 1 Б
15	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 52 кг	025 011 1 6 1 1 Ф
16	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 54 кг	025 012 1 8 1 1 С
17	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 56 кг	025 013 1 6 1 1 А
18	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 57 кг	025 014 1 8 1 1 С
19	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 59 кг	025 015 1 8 1 1 Ю
20	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 60 кг	025 016 1 6 1 1 Я
21	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 62 кг	025 017 1 8 1 1 Ю
22	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 63 кг	025 018 1 8 1 1 Н
23	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 64 кг	025 019 1 6 1 1 Я
24	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 65 кг	025 020 1 8 1 1 Ю
25	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 66 кг	025 021 1 8 1 1 Н
26	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 67 кг	025 059 1 8 1 1 Д
27	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 68 кг	025 022 1 8 1 1 Ю
28	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 69 кг	025 023 1 6 1 1 Я
29	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 70 кг	025 024 1 8 1 1 Н
30	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 72 кг	025 025 1 8 1 1 Ю
31	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 75 кг	025 026 1 6 1 1 Я
32	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 76 кг	025 027 1 8 1 1 Ю
33	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 76+ кг	025 028 1 8 1 1 Ю
34	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 80 кг	025 029 1 8 1 1 Н
35	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 80+ кг	025 030 1 8 1 1 Н
36	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 81 кг	025 031 1 6 1 1 Я
37	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 81+ кг	025 032 1 8 1 1 Б
38	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 90 кг	025 053 1 8 1 1 Ю
39	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 91 кг	025 033 1 6 1 1 А
40	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 91+ кг	025 034 1 6 1 1 А
41	Бокс	025 000 8 6 1 1 Я	весовая категория 105 кг	025 054 1 8 1 1 Ю

## **2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы обучающихся по отдельным этапам, количество обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки**

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки определяются в соответствии с Приложением №1 ФССП (Таблица №4).

Максимальная наполняемость групп на этапах спортивной подготовки определяется в соответствии с приказом Минспорта России от 03.08.2022 г. № 634, не превышающая двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

Допускается проведение (при необходимости) учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышения разницы в уровне подготовки, обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта – трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;
- не превышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения; обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

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

Таблица №4

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Для спортивной дисциплины "бокс"			
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8

**2.2. Объем Программы**

Объем Программы определяются в соответствии с Приложением №2 ФССП.

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Таблица №5

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки			
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
	До года НП-1	Свыше года НП-2, НП-3	До трех лет УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3	Свыше трех лет УТ(СС)-4, УТ(СС)-5
Для спортивной дисциплины "бокс"				
Количество часов в неделю	4,5	6	10	16
Общее количество часов в год	234	312	520	832

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);

- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;
- возраста спортсмена.

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

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- инструкторская и судейская практика;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- система спортивного отбора и спортивной ориентации.



Тренировочные занятия проводятся с группой (подгруппой), сформированной с учетом избранного вида спорта (дисциплины вида спорта), возрастных и гендерных особенностей спортсменов.

Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу или экипаж, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки в обязательном порядке осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Тренировочные сборы проводятся организацией в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов, задач и ранга предстоящих или прошедших спортивных соревнований с учетом классификации тренировочных сборов, приведенной в федеральных стандартах спортивной подготовки.

Учебно-тренировочные мероприятия по виду спорта «бокс» проводятся согласно Приложению №3 ФССП (Таблица №6)

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации, осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается программой спортивной подготовки.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медикобиологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;

- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медикобиологического обследования.

Система спортивного отбора и спортивной ориентации заключается в целевом поиске и подборе состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

В систему спортивного отбора включаются следующие мероприятия:

- массовый просмотр и тестирование лиц с целью ориентирования их на занятия спортом;

- отбор перспективных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по видам спорта;
  - просмотр и отбор перспективных спортсменов на тренировочных мероприятиях (в том числе тренировочных сборах) и спортивных соревнованиях.
- К иным формам обучения по Программе относятся:
- самоподготовка;
  - дистанционные методы.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Таблица №6

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

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей вида спорта «бокс», с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки (далее – обучающийся).

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся, оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны спортсмена. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивных соревнования различного уровня, так и специально организованные спортивной школой.

Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

**Требования к участию лиц, проходящих спортивную подготовку, и лиц, ее осуществляющих, в спортивных соревнованиях, предусмотренных в соответствии с реализуемой дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «бокс»**

Требования к участию в спортивных соревнованиях, обучающихся:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Объем и форма спортивных соревнований планируется в соответствии с Приложением №4 ФССП (Таблица №7).

**Объем соревновательной деятельности**

Таблица №7

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки	
	Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

	До года	От года до двух лет	Свыше двух лет	До трех лет	Свыше трех лет
Для спортивной дисциплины "бокс"					
Контрольные	-	-	2	3	2
Отборочные	-	-	1	1	2
Основные	-	-	-	1	2

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относится трудоемкость дополнительной образовательной программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

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

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не должна превышать:

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

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

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

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Комплектование групп на этапах спортивной подготовки осуществляется с учетом:

- возрастных закономерностей, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов);
- объемов недельной тренировочной нагрузки;
- выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке;
- спортивных результатов;

- возраста спортсмена.

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

Наполняемость групп и определение максимального объема тренировочной нагрузки осуществляется в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки по видам спорта.

Примерный годовой учебно-тренировочный план представлен в Таблице №9, составлен с учетом Приложения №2 (Таблица №4 Программы) и Приложения №5 (Таблица №8 Программы) к ФССП.

**Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (Приложение №5 к ФССП)**

Таблица №8

№ 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
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

**Примерный годовой учебно-тренировочный план**

Таблица №9

№ п/п	Виды подготовки	Этапы и годы подготовки			
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет
		Недельная нагрузка в часах			
		4,5	6	10	16
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах			
		2	2	3	3
		Наполняемость групп (чел)			
		20*	20*	16*	16*
		1.	Общая физическая подготовка	105	125
2.	Специальная физическая подготовка	29	47	104	141
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21	33
4.	Техническая подготовка	70	100	208	316
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	23	31	52	151
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	10	33
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия	7	9	21	33
Общее количество часов в год		234	312	520	832

\* Приказ Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. N 634 Пункт 4.3.

Примерные годовые учебно-тренировочные планы по годам на этапах подготовки представлены в Приложениях №1, 2, 3, 4 Программы.

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Главной целью воспитательной работы является содействие формированию качеств личности гражданина, отвечающих национально-государственным интересам Российской Федерации, и создание условий для самореализации личности. Напряженная тренировочная и соревновательная деятельность, связанная с занятием спортом, предоставляет значительные возможности для осуществления воспитательной работы. Воспитательная работа неразрывно связана с практической и теоретической подготовкой спортсменов. В качестве основных задач и направлений воспитательной работы следует выделить: - государственно-патриотическое воспитание; - нравственное воспитание; - спортивно-этическое и правовое воспитание.

### Календарный план воспитательной работы

Таблица №10

№ 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 соревнованиях, и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях: - Традиционный турнир по боксу, посвященный прорыву блокады города Ленинграда в годы Великой	В течение года



		<p>Отечественны войны;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Традиционный турнир по боксу, посвященный героическим защитникам Родины, погибшим в локальных войнах, военных конфликтах и памяти героя России Дмитрия Кожемякина;</li> <li>- Открытый турнир на призы чемпиона мира в супертяжелом весе Николая Валуева;</li> <li>- Региональный традиционный турнир по боксу посвященный памяти заслуженного тренера РСФСР В.М. Скотникова;</li> <li>- Региональный традиционный турнир памяти ЗТ СССР Г.Ф. Кусикьянца.</li> </ul>	
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)</p>	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов;</li> </ul>	<p>В течение года</p>

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

В соответствии с ч.2 ст. 34.3 Федерального закона от 4 декабря 2007 г. №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» организации, осуществляющие спортивную подготовку, обязаны реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с лицами, проходящими спортивную подготовку, занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте.

Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

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

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

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

4. Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о месте нахождения.

5. Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

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

10. Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.

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

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

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

Для создания среды, свободной от допинга, и поддержания уровня образованности спортсменов и персонала спортсменов, на постоянной основе, необходимо реализовывать образовательные программы со спортсменами и персоналом спортсменов на обязательной основе в соответствии с ежегодным планом антидопинговых мероприятий в спортивной школе.

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение следующих задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него, а также о том, что допинг способен заменить тренировочный процесс;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка (развитие стрессоустойчивости, волевых качеств);

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия, избегание перекладывания ответственности на третьих лиц;

- пропаганда принципов фэйр-плей, отношения к спорту как к площадке для честной конкуренции и воспитания личностных качеств;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

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

Таблица №11

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Онлайн-обучение «Антидопинговый курс»	Январь-февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Семинар «Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил»	Февраль	Ссылка на материалы: <a href="http://rusada.ru/education/for-children/">http://rusada.ru/education/for-children/</a>
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил»	Апрель	Ссылка на материалы: <a href="http://rusada.ru/education/for-children/">http://rusada.ru/education/for-children/</a>
	Веселые старты «Играй честно»	Май	Пример программы мероприятия (Приложение 5)
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Август	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (Приложение 6).
	Антидопинговая викторина «Мы за чистый спорт»	Сентябрь	
	Теоретическое занятие «Запрещенный список и терапевтическое использование»	Октябрь	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (Приложение 6).

	Семинар «Профилактика нарушений антидопинговых правил»	Ноябрь	Ссылка на материалы: <a href="http://rusada.ru/education/for-children/">http://rusada.ru/education/for-children/</a>
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Онлайн-обучение «Антидопинговый курс»	Январь-февраль	Прохождение онлайн-курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования. Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Семинар «Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил»	Февраль	Ссылка на материалы: <a href="http://rusada.ru/athletes/">http://rusada.ru/athletes/</a>
	Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил»	Апрель	Ссылка на материалы: <a href="http://rusada.ru/athletes/">http://rusada.ru/athletes/</a>
	Семинар «Ответственность спортсмена за нарушение порядка предоставления информации о местонахождении»	Июнь	Ссылка на материалы: <a href="http://rusada.ru/athletes/">http://rusada.ru/athletes/</a>
	Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Август	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (Приложение б).
	Антидопинговая викторина «Мы за чистый спорт»	Сентябрь	
	Теоретическое занятие «Запрещенный список и терапевтическое использование»	Октябрь	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома). Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> Приложение б).
	Семинар «Профилактика нарушений антидопинговых правил»	Ноябрь	

## **Определения терминов.**

**Антидопинговая деятельность** - антидопинговое образование и информирование, планирование распределения тестов, ведение Регистрируемого пула тестирования, управление Биологическим паспортом спортсмена, проведение тестирования, организация анализа проб, сбор информации и проведение расследований, обработка запросов на получение Разрешения на терапевтическое использование, обработка результатов, мониторинг и обеспечение исполнения применяемых последствий нарушений, а также иные мероприятия, связанные с борьбой с допингом, которые осуществляются антидопинговой организацией или от ее имени в порядке установленном Всемирный антидопинговый кодексом и (или) международными стандартами.

**Антидопинговая организация** - ВАДА или Подписавшаяся сторона, ответственная за принятие правил, направленных на инициирование, внедрение и реализацию любой части процесса Допинг-контроля. В частности, Антидопинговыми организациями являются Международный олимпийский комитет, Международный паралимпийский комитет, другие Организаторы крупных спортивных мероприятий, которые проводят Тестирование на своих Спортивных мероприятиях, Международные федерации и Национальные антидопинговые организации.

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

**Внесоревновательный период** – любой период, который не является соревновательным.

**Всемирный антидопинговый Кодекс (Кодекс)** - основополагающий и универсальный документ, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Цель Кодекса заключается в повышении эффективности борьбы с допингом в мире путем объединения основных элементов этой борьбы.

**Запрещенная субстанция** - любая субстанция или класс субстанций, приведенных в Запрещенном списке.

**Запрещенный список** - список, устанавливающий перечень Запрещенных субстанций и Запрещенных методов.

**Запрещенный метод** - любой метод, приведенный в Запрещенном списке.

**Персонал спортсмена** - любой тренер, инструктор, менеджер, агент, персонал команды, официальное лицо, медицинский, парамедицинский персонал, родитель или любое иное лицо, работающие со спортсменом, оказывающие ему медицинскую помощь или помогающие спортсмену при подготовке и в участии в спортивных соревнованиях.

**РУСАДА** – Российское антидопинговое агентство «РУСАДА».

**Соревновательный период** - период, начинающийся в 23:59 накануне дня спортивного соревнования, на котором запланировано участие спортсмена, и заканчивающийся в момент окончания соревнования или процесса отбора проб, относящегося к данному соревнованию, в зависимости от того, что позднее.

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

В Приложении № 10 Программы представлен план-график антидопинговых мероприятий ГБУ ДО СШ «Выборжанин» на 2023 год.

### **2.7. Планы инструкторской и судейской практики.**

Одной из задач спортивных школ является подготовка учащихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

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

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

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

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

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

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

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

### **План инструкторской и судейской практики**

Таблица №12

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Инструкторская практика (проведение части тренировок, и т.п.)	В соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий	Тренеры отделения бокса

2	Судейская практика (судья, арбитр, секретарь)		
---	--	--	--

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

Медико-биологический контроль над спортсменами производится для решения двух основных задач:

1. Контроль над состоянием здоровья спортсменов;
2. Контроль над функциональным состоянием организма.

При контроле состояния здоровья решаются следующие вопросы:

1. Возможно ли по состоянию здоровья начать или продолжить занятия волейболом;
2. Есть ли паталогия, и какая требуется коррекция (какой) тренировочной или соревновательной деятельности и лечебно-реабилитационных мероприятий (каких);
3. Отвечают ли условия занятий (помещение, одежда, оборудование, питание, сон, режим труда и отдыха) и методика учебно-тренировочной и соревновательной деятельности гигиеническим требованиям (способствующим сохранению и укреплению здоровья спортсменов).

При контроле за функциональным состоянием организма решаются следующие вопросы:

1. Отвечают ли функциональные возможности спортсменов в настоящее время и в перспективе классу спортсменов в данном виде спорта, т.е. соответствует ли функциональный потенциал спортсмена планируемым спортивным результатам в настоящее время или в перспективе с оценкой: «не соответствует» (и не будет соответствовать), учитывая генетическую детерминированность параметров функций); «проблематичнее» и требует дальнейших наблюдений; «соответствует»;
2. Каков уровень функционального состояния по отношению к модельному на данном этапе подготовки; по отношению на аналогичном этапе в прошлом;
3. Соответствуют ли выполняемые тренировочные и соревновательные нагрузки по «внешним» и «внутренним» функциональным параметрам (переносимость нагрузок).

Медико-биологический контроль осуществляется применением различных средств: опрос, осмотр и обследование простыми методами (визуальное наблюдение, пальпация, перкуссия, аускультация) и сложными (инструментальные, клинические и биохимические анализы крови и мочи); и в различных формах: оперативный контроль, врачебно-педагогические наблюдения, текущий и этапный контроль.

Оперативный контроль осуществляется путем врачебно-педагогических наблюдений на тренировках и соревнованиях.

В текущем контроле ставятся задачи выявления перенапряжений, паталогии, оценки функционального состояния спортсменов по оставшейся (после тренировки, соревнований) реакции нагрузки.

Этапный контроль производится для контроля за здоровьем спортсменов и оценки функционального состояния. Производится обследование у врачей специалистов. Полный комплекс обследования (УМО – углубленное медицинское обследование) проводится не менее одного раза в год во врачебно-физкультурном диспансере.



## План применения медицинских и медико-биологических мероприятий

Таблица № 13

Вид обследования	Задачи	Содержание и организация
Углубленное	1. Контроль за состоянием здоровья, выявление отклонений от нормы, составление рекомендаций по профилактике и лечению. 2. Оценка специальной тренированности и разработка индивидуальных рекомендаций по совершенствованию тренировочного процесса.	Комплексная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере: обследование терапевтом, хирургом, отоларингологом, окулистом, невропатологом, стоматологом, проведение электрокардиографии с пробами на специфическую нагрузку, анализ крови и мочи.
Этапное	1. Контроль за состоянием здоровья, динамикой показателей, выявление остаточных явлений травм и заболеваний. 2. Проверка эффективности рекомендаций, коррекция рекомендаций. 3. оценка функциональной подготовленности после определенного этапа подготовки и разработка рекомендаций по планированию следующего этапа.	Выборочная диспансеризация во врачебно-физкультурном диспансере по назначению спортивного врача у специалистов, имеющих замечания к состоянию здоровья занимающихся, электрокардиография, анализы.
Текущее	1. Оперативный контроль за функциональным состоянием занимающихся, оценка переносимости нагрузки рекомендации по планированию и индивидуализации нагрузок, средств и методов тренировки. 2. Выявление отклонений в состоянии здоровья.	Экспресс-контроль до, в процессе и после тренировки, выполняемый тренером: визуальные наблюдения, анамнез, пульсометрия, координационные пробы, пробы на равновесие.

К здоровью спортсменов предъявляются большие требования, так как в процессе тренировочно-соревновательной деятельности могут возникнуть условия для развития перенапряжения и утомления. Система профилактико-восстановительных мероприятий носит комплексный характер и включает психолого-педагогические и медико-биологические воздействия:

## План применения восстановительных средств

Таблица №14

Предназначение	Задачи	Средства и мероприятия	Методические указания
<b>Этап начальной подготовки</b>			
Развитие физических качеств с учетом специфики бокса, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Педагогические: рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Ежедневно гигиенический душ, водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
<b>Тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>			
Перед тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФСО юных спортсменов	Упражнения на растяжение.	3 мин
		Разминка.	10-20 мин
		Массаж.	5-15 мин (разминание 60%)
		Искусственная активизация мышц.	Растирание массажным полотенцем с подогретым пихтовым маслом 38—43°С
		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Во время тренировочного занятия,	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру и интенсивности.	В процессе тренировки.
соревнования		Восстановительный массаж, возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим массажем (встряхивание, разминание).	3-8 мин

		Психорегуляция мобилизующей направленности	3 мин само- и гетерорегуляция
Сразу после тренировочного занятия, соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции, тканевого обмена	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ -теплый/прохладный	8-10 мин
Через 2-4 часа после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины	8- 10 мин
		Душ - теплый/умеренно холодный теплый.	5-10 мин
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободный от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФП восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка
		Сауна, общий массаж	После восстановительной тренировки.
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок, профилактика перенапряжений	Упражнения ОФИ восстановительной направленности.	Восстановительная тренировка, туризм.
		Сауна, общий массаж, душ	После восстановительной тренировки
		Психорегуляция реституционной направленности	Саморегуляция, гетерорегуляция
После макроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу нагрузок,	Средства те же, что и после микроцикла, применяются в течение нескольких дней.	Восстановительные тренировки ежедневно.
	профилактика переутомления	Сауна	1 раз в 3 - 5 дней
Перманентно	Обеспечение биоритмических процессов	Сбалансированное питание, витаминизация, щелочные минеральные воды	4300 - 5500 ккал/день, режим сна, аутогенная саморегуляция

Восстановительные процессы подразделяют на:

- текущее восстановление в ходе выполнения упражнений;
- срочное восстановление, происходящее сразу после окончания работы;
- отставленное восстановление, которое наблюдается на протяжении длительного времени после выполнения тренировочной нагрузки;
- стресс-восстановление - восстановление после перенапряжений.

Восстановительный период характеризуется гетерохронностью нормализации как отдельных функций организма, так и организма в целом. Эта особенность объясняется избирательностью тренировочных воздействий и индивидуальными особенностями функционирования различных систем и органов у конкретного спортсмена.

Работоспособность и многие определяющие ее функции на протяжении периода восстановления после интенсивной работы не только достигают пред рабочего уровня, но могут и превышать его, проходя через фазу «перевосстановления», которая рассматривается как суперкомпенсация.

Для восстановления работоспособности учащихся спортивных школ используется широкий круг средств и мероприятий (педагогических, психологических и медико-гигиенических) с учетом возраста, этапа подготовки, интенсивности тренировочных нагрузок и индивидуальных особенностей юных спортсменов.

Восстановительные мероприятия проводятся: в повседневном тренировочном процессе в ходе совершенствования общей и специальной работоспособности; в условиях соревнований, когда необходимо обеспечить быстрое и по возможности полное восстановление физической и психической готовности к следующему этапу; после тренировочного занятия, соревнования; в середине микроцикла в соревнованиях и свободный от игр день; после микроцикла соревнований; после макроцикла соревнований; перманентно.

Педагогические средства восстановления включают:

- рациональное планирование тренировочного процесса в соответствии с функциональными возможностями организма, сочетание общих и специальных средств, построение тренировочных и соревновательных микро-, мезо- и макроциклов, широкое использование переключений, четкую организацию работы и отдыха;
- построение отдельного тренировочного занятия с использованием средств восстановления: полноценная разминка, подбор инвентаря, оборудования и мест для занятий, упражнений для активного отдыха и расслабления, создание положительного эмоционального фона;
- варьирование интервалов отдыха между отдельными упражнениями и тренировочными занятиями;
- разработку системы планирования с использованием различных восстановительных средств в недельных, месячных и годовых циклах подготовки;
- разработку специальных физических упражнений с целью ускорения восстановления работоспособности спортсменов, совершенствования технических приемов и тактических действий.

Психолого-педагогические средства включают специальные восстановительные упражнения: на расслабление, дыхательные, на растяжение, восстановительного характера (плавание, настольный теннис), чередование средств ОФП и психорегуляции.

Медико-гигиенические средства восстановления включают: сбалансированное питание, физические средства восстановления (массаж, душ, сауна, нормо- и гипербарическую оксигенацию, сеансы аэроионотерапии), обеспечение соответствия условий тренировок, соревнований и отдыха основным санитарно-гигиеническим требованиям.

Психологические средства восстановления включают: психорегулирующую тренировку,

упражнения для мышечного расслабления, сон -отдых и другие приемы психогигиены и психотерапии. Особенно следует учитывать отрицательно действующие во время соревнований психогенные факторы (неблагоприятная реакция зрителей, боязнь проиграть, получить травму, психологическое давление соперников), чтобы своевременно ликвидировать или нейтрализовать их.

После тренировочного микроцикла и соревнований для восстановления используются туристский поход с играми (бадминтон, футбол), купанием, терренкуром, могут применяться ванны хвойно-солевые или жемчужные в сочетании с аэроингаляцией или струйным душем (душ Шарко, подводный массаж).

Следует учитывать, что после соревновательного цикла необходимы физическая и психологическая разгрузка, подготовка организма к новому циклу тренировочных и соревновательных нагрузок, профилактика перенапряжений. С этой целью используются те же средства, что и после микроцикла, но в течение нескольких дней, представляющих собой восстановительный микроцикл. Физические средства восстановления (сауна, ванна, подводный душ) следует чередовать по принципу, один день - одно средство.

Психорегуляция релаксационной направленности выполняется ежедневно.

Регуляция сна достигается выполнением режима тренировок и отдыха, способствующим выработке рефлексов на засыпание и пробуждение (биоритмы), комфортными условиями сна (проветриваемое помещение, удобная постель), аутогенной тренировкой, мероприятиями личной гигиены.

Учебно-тренировочные сборы обеспечивают возможность максимальной работоспособности спортсменов и адаптации к условиям соревнований.

Психологические средства восстановления используются для ускорения реабилитации после нервного и психического утомления.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения спортсменов, а также стандартизованные функциональные пробы.

### **Планы применения восстановительных средств**

Рациональное питание.

Объем и направленность тренировочных и соревновательных нагрузок обуславливают особенности потребностей организма спортсмена в пищевых веществах как источников энергии. Различают три компонента энергообеспечения: алактатный, гликолитический и аэробный. Они связаны с интенсивностью, продолжительностью и другими особенностями выполняемой работы. Рацион боксера должен быть достаточно калорийным. В общем количестве потребляемых калорий доля белков должна составлять 15%, жиров 25% углеводов 60%.

Подбор пищевых продуктов на отдельные приемы пищи зависит от того, когда она принимается (до и после физической нагрузки). Рациональное питание обеспечивается правильным распределением пищи в течение дня. При двухразовых тренировках рекомендуется следующее распределение калорийности суточного рациона:

Таблица №15

<b>№ п/п</b>	<b>Распределение калорийности суточного рациона боксера</b>	<b>№ п/п</b>	<b>Распределение калорийности суточного рациона боксера</b>
1	первый завтрак – 5%	5	обед – 35%
2	зарядка	6	полдник – 5%
3	второй завтрак – 25%	7	вечерняя тренировка
4	дневная тренировка	8	ужин – 30%

Восстановительные средства и мероприятия.

В практике спортивной тренировки широкое распространение получили суховоздушные бани – сауны. Пребывание в сауне (при температуре 70°C и относительной влажности 10–15%), без предварительной физической нагрузки должно быть не более 30–35 мин, а с предварительной нагрузкой (тренировка или соревнование) – не более 20–25 мин. Пребывание в сауне более 30 мин при 90–100°C нежелательно, так как может вызвать отрицательные сдвиги в функциональном состоянии нервно-мышечного аппарата. Оптимальное время разового пребывания в сауне может быть определено по частоте пульса, который не должен повышаться к концу захода на 150-160% по отношению к исходному.

Массаж.

Спортивный массаж представляет собой чрезвычайно эффективное средство борьбы с утомлением, способствует повышению работоспособности. В зависимости от цели, времени между выступлениями, степени утомления, характера выполненной работы применяется та или иная конкретная методика восстановительного массажа.

Для снятия нервно-мышечного напряжения и отрицательных эмоций проводят общий массаж, используя в основном приемы поглаживания, легкие разминания, потряхивания. Приемы выполняются в медленном темпе. Массаж должен быть поверхностным. Массаж, производимый для улучшения кровообращения и окислительно-восстановительных процессов, должен быть продолжительным, отличаться глубиной воздействия, но безболезненным. Основной прием – разминание (до 80% времени). После легких нагрузок оптимальная продолжительность массажа составляет 5–10 мин, после средних – 10–15 мин, после тяжелых – 15–20 мин, после максимальных – 20–25 мин. Массаж может быть мероприятием оперативного восстановления.

Восстановительные мероприятия могут проводиться с целью восстановления после нагрузки отдельного занятия, с целью подготовки к следующей нагрузке: обще-тонизирующие процедуры, восстановительные ванны (хвойные, эвкалиптовые).

Фармакологические средства восстановления и витамины.

Фармакологическое регулирование адаптационных возможностей спортсменов должно проводиться строго индивидуально.

Основные принципы применения фармакологических средств восстановления:

- фармакологические препараты применяет только врач в соответствии с конкретными показаниями и состоянием спортсмена; тренерам категорически запрещается самостоятельно применять фармакологические препараты;
- необходима предварительная проверка индивидуальной переносимости препарата;
- продолжительное непрерывное применение препарата приводит к привыканию организма к данному лекарственному средству, что обуславливает необходимость увеличения его дозы для достижения желаемого эффекта, угнетает естественное течение восстановительных процессов, снижает тренирующий эффект нагрузки;
- при адекватном течении восстановительных процессов нецелесообразно путем введения каких-либо веществ вмешиваться в естественное течение обменных реакций организма;
- недопустимо использование фармакологических средств восстановления (кроме витаминов и препаратов, назначенных врачом для лечения) в пубертатный период развития организма юного спортсмена.

Для устранения витаминного дефицита используются поливитаминные комплексы. Содержащие основные витамины в оптимальных сочетаниях. Наиболее доступны и эффективны геронтологические поливитаминные препараты «Ундевит» и «Декамевит», а также специально разработанные для применения при значительных физических нагрузках витаминные комплексы «Аэровит» и «Комплевит». Из зарубежных препаратов можно отметить «Супрадин-рош» (Швейцария).

**Суточная потребность в пищевых веществах спортсменов представителей сложно  
координационных видов спорта**

Потребление	Количество	Потребление	Количество
Энергии	60,0 ккал/кг	РР	2,6 мг
Белков	150,0 г – 2,2 г/кг	А	2,04 мг
Жиров	124,0 г – 1,7 г/кг	Е	24,0 мг
Углеводов	570,0 г – 8,6 г/кг		
Витаминов		Минеральных элементов:	
С	160, мг	Калий	4,0 г
В <sub>1</sub>	3,2 мг	Кальций	1,4 г
В <sub>2</sub>	3,7мг	Магний	0,5 г
В <sub>3</sub>	15,2мг	Натрий	8,0 г
В <sub>6</sub>	5,6 мг	Железо	32,0 г
В <sub>12</sub>	4,0мг	Фосфор	1,8 г

**Психологические методы восстановления**

К психологическим средствам восстановления относятся: психорегулирующие тренировки, разнообразный досуг, комфортабельные условия быта; создание положительного эмоционального фона во время отдыха, цветовые и музыкальные воздействия. Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение. Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах ПМТ рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни учебных и тренировочных поединков (подробно о методах психологических воздействий смотри в предыдущем разделе).

**Методические рекомендации**

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия. К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

При составлении восстановительных комплексов следует помнить, что вначале надо применять средства общего глобального воздействия, а затем - локального.

При выборе восстановительных средств особое внимание необходимо уделять индивидуальной переносимости тренировочных и соревновательных нагрузок, для этой цели могут служить субъективные ощущения юных спортсменов, а также объективные показатели контроля в тренировочных занятиях, рекомендованные выше.

**Планы восстановительных мероприятий**

№ п/п	Название мероприятия	Сроки	Ответственные
1	Баня	После соревнований в соответствии с годовым календарным планом спортивных мероприятий	Тренеры отделения бокса
2	Массаж		
3	Сбалансированное питание		
4	Прием витаминных комплексов		
5	Психологические средства восстановления		

### 3. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях

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

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.

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 и втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения 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 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 проводятся в соответствии с комплексом контрольных упражнений в Приложениях к ФССП, необходимый уровень спортивной квалификации обучающихся на этапе начальной подготовки определяется в соответствии с Приложением № 6 к ФССП, на учебно-тренировочном этапе определяется в соответствии с Приложением № 7 к ФССП.



### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы должны включать:

- конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта;

- требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки;

- виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля;

- комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Формы, периодичность и порядок текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся устанавливается в ГБУ СШ «Выборжанин» локальным актом учреждения – «Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации».

#### **Методические рекомендации по проведению тестирования.**

Итоговое тестирование осуществляется один раз в год: в конце учебного года (август).

Перед тестированием проводится разминка.

Для получения достоверной информации об уровне физической подготовленности спортсменов при проведении контрольных испытаний необходимо руководствоваться следующими правилами:

1. Контрольные испытания нужно проводить в одинаковых условиях для всех. При повторных испытаниях соблюдать все условия предшествующего времени: время проведения, характер нагрузки перед испытанием, порядок прохождения тестов и т.д.

2. В связи с тем, что одни упражнения могут отрицательно повлиять на качество исполнения других, целесообразно придерживаться следующего порядка проведения контрольных испытаний: а) гибкость; б) оценка скоростно-силовых качеств; в) координация; г) функция равновесия и вестибулярная устойчивость; д) сила; е) выносливость.

3. Если спортсменов много, то чтобы сохранить равенство условий, надо разработать малые круги прохождения тестов в рамках одного или схожих физических качеств. тренер, исходя из результатов, определяет общий уровень подготовки, а также «отстающие» физические качества для индивидуальной работы со спортсменом и его самостоятельной подготовкой.

Нормативы по специальной физической подготовке в боксе сводятся к проявлению умения достигать и необходимое время поддерживать оптимальные характеристики тех или иных движений. Например, в течение определенного времени это нанесение одной из серий или связок ударов и защит по снаряду, лапам и т.д. Характер усилий, время поддержания необходимых параметров техники служат показателями достигнутого уровня специальной физической подготовленности. Так же, как и в случае оценки степени освоения техники, оценка уровня специальной физической подготовленности в большинстве случаев производится визуально. Появление различного рода тренажеров, построенных как ударные динамометры и позволяющих оценивать силу, количество ударов и общий их тоннаж за определенное время, дают возможность

переходить к количественному выражению критерия уровня специальной физической подготовленности.

Нормативы по общей физической подготовке в боксе связаны с достижением определенных результатов в упражнениях неспецифического характера: бег, плавание, метания, тяжелая атлетика и т.д. В данном случае чаще используются упражнения, отражающие специфику режима, в котором происходит поединок боксеров и степень развития физических качеств: силы, быстроты, координационных способностей, гибкости, выносливость.

Достижение определенных результатов в отношении техники, общей и специальной физической подготовленности одновременно является и средством, и результатом подготовки. Оно несет в себе и определенный психологический эффект, т.к. обнаруживает степень соответствия боксера определенным требованиям данного уровня спортивной квалификации и, соответственно, его подготовленность к демонстрации определенного результата. В целом, использование контрольных нормативов является одной из важнейших составляющих подготовки.

Система нормативов последовательно охватывает весь период обучения в спортивной школе. Состав нормативов изменяется в зависимости от этапа обучения и от возраста боксеров. Для всех этапов спортивной подготовки боксеров выполнение нормативов является важнейшим критерием для перевода занимающихся на следующий этап многолетней спортивной подготовки.

### **Методика выполнения контрольных испытаний по физической и технической подготовке для зачисления и перевода на следующий этап подготовки.**

#### **Общая физическая подготовка.**

**Подтягивание из виса на перекладине** (тестируемое качество – силовая выносливость мышц плечевого пояса). Тестирование проводится на гимнастической перекладине в спортивном зале или на улице. Испытуемый по команде прыжком либо с помощью партнера принимает положение виса на перекладине хватом сверху (положение большого пальца – снизу). По команде «Можно» испытуемый выполняет упражнение до касания подбородком перекладины. На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе 1-2 года допускается подтягивание рывком.

**Сгибание и разгибание рук в упоре лежа** (тестируемое качество - скоростно-силовая выносливость мышц-разгибателей рук). По команде «Упор лежа принять!» испытуемый принимает положение упора лежа на горизонтальной поверхности опираясь на ладони (кулаки) и пальцы ног. После команды «Внимание, упражнение начать!» спортсмен сгибает руки до касания грудью пола и разгибает до полного выпрямления. В случае, если нет касания пола грудью или руки не выпрямляются полностью, счет не ведется.

**Бег на длинные дистанции** (тестируемое качество – общая выносливость). Тестирование проводится на спортивной площадке на свежем воздухе, либо в спортивном зале, где протяженность одного круга не менее 200 метров. Испытуемые начинают бег после команды «На старт! Марш!». Дистанция указана в таблице нормативов и соответствует этапу спортивной подготовки и года обучения. Спортсмены выполняют бег группой или индивидуально. Тест считается невыполненным, если во время бега спортсмен переходит на шаг или останавливается.

**Бег на короткие дистанции** (тестируемое качество – скоростно-силовые качества мышц ног). Бег испытуемые начинают после команды «На старт. Марш!». Дистанция– 30 и 100 метров. Тестирование проводится на спортивной площадке, либо в спортивном зале, где у спортсменов есть возможность пробежать дистанцию по прямой без поворотов.

**Прыжок в длину с места.** Тестирование лучше проводить на размеченной резиновой дорожке или на полу с соответствующей разметкой. Из исходного положения стоя носками на линии старта махом рук вперед-вверх выполняется прыжок вперед на обе ноги. Результат засчитывается по сзади стоящей пятке любой ноги. Максимум дается три попытки.

**Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)** — и.п. стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. При выполнении испытания на гимнастической скамье спортсмен по команде

выполняет два предварительных наклона, ладони двигаются вдоль линейки измерения. При третьем наклоне участник максимально наклоняется и удерживает касание линейки измерения в течение 2 с. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком «-», ниже — знаком «+».

**Челночный бег.** Бег выполняется с высокого старта. Спортсмен непрерывно бежит от одной указанной линии к другой 3 раза. Повороты для изменения направления бега должны выполняться так, чтобы ноги бегущего в момент поворота находились полностью за соответствующей линией.

**Подъем туловища в положении лежа** (тестируемое качество – сила и скоростная выносливость мышц живота). По команде «Исходное положение принять!» испытуемый принимает положение лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки за голову в замок. После команды «Можно» спортсмен сгибает туловище до касания головой коленей. В случае если касания нет, счет не ведется. Руки разъединять нельзя. Упражнение прекращается, если пауза в положении лежа на спине продолжается более 3 секунд.

**Метание мяча весом 150 г.** Испытуемые выполняют метание мяча весом 150 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня подготовленности занимающихся. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Испытуемый выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления мяча.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- мяч не попал в сектор.

**Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см.** Подтягивание на низкой перекладине выполняется из исходного положения: вис лежа лицом вверх хватом сверху, руки на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, стопы вместе, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см. Высота грифа перекладины в данном контрольном упражнении – 90 см по верхнему краю. Для того чтобы занять исходное положение, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от перекладины, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. Помощник судьи подставляет опору под ноги участника. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение. Из исходного положения участник подтягивается до пересечения подбородком грифа перекладины, возвращается в исходное положение, зафиксировав его на 1 секунду, и продолжает выполнение испытания. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- нарушение требований к исходному положению (неправильный хват рук, согнутые в локтевых суставах руки);
- нарушение техники выполнения испытания;
- подтягивание выполнено с нарушением прямой линии «голова – туловище – ноги»;
- подбородок тестируемого не поднялся выше грифа перекладины;
- явно видимое поочередное (неравномерное) сгибание рук.
- отсутствие фиксации на 1 секунду исходного положения.

**Метание спортивного снаряда весом 500 г (700 г).** Спортсмены выполняют метание спортивного снаряда весом 500 и 700 грамм на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Длина сектора (коридора) устанавливается в зависимости от уровня физической подготовленности участников. Метание выполняется с места или прямого разбега способом «из-за спины через плечо». Запрещено метать снаряд с поворотом. На подготовку и выполнение

попытки в метании дается 1 минута. Испытуемый выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат. Измерение производится от линии метания до места приземления спортивного снаряда.

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- касание любой частью тела линий разметки (линия метания, боковые линии дорожки, ограничивающих зону разбега) или земли за зоной разбега;
- снаряд не попал в сектор;
- попытка выполнена без команды судьи;
- просрочено время, выделенное на попытку.

#### **Специальная физическая подготовка.**

**Бросок набивного мяча весом 2 кг** - и.п. стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях, мяч в опущенных вниз руках. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками на максимальное расстояние.

**Удары руками по мешку** (тестируемое качество – скоростно-силовая выносливость). По команде экзаменатора испытуемый выполняет прямые и боковые удары руками по мешку с высокой скоростью и силой. Тест прекращается, если испытуемый снижает скорость выполнения ударов или останавливается.

#### **Зачетные требования по технико–тактической подготовке (для тренировочных этапов).**

Техника выполнения технико-тактических действий:

- выполнение атакующих, защитных технических действий, контрприемов;
- выполнение комбинаций;
- выполнение защиты и контрприема от атакующего действия, выполняемого партнером;
- выполнение комбинаций, построенных по принципу:
  - а) атака-защита-атака;
  - б) защита-контрприем-атака;
- преодоление отдельных препятствий по заданию тренера.

Контроль за ходом подготовки спортсменов осуществляется в следующих направлениях:

А. Фиксация фактического выполнения индивидуальной программы по объему, интенсивности, планированию и другим частям тренировочного процесса.

Б. Ежедневное определение состояния спортсмена, его работоспособности, переносимости нагрузок, восстановления, настроения, желания тренироваться, поведения и др. Осуществляется это путем опроса учеников и на основе данных самоконтроля спортсмена, а также ваших наблюдений за ходом тренировки и ее результативности, сопоставления уровней работоспособности в одном и том же упражнении ежедневно и в разные дни и т.д.

В. Измерение уровня компонентов подготовленности (силы, быстроты, выносливости, гибкости, меткости и многих других) путем контрольных упражнений, подобранных применительно к особенностям вида спорта. Это, прежде всего выполнение соревновательного упражнения или части его, а также специальных упражнений.

Тестирование общей физической, специальной-физической и технической подготовленности осуществляется 1 раз в год в августе-сентябре.

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

Нормативы физической подготовки и иные спортивные нормативы лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся), на этапах спортивной подготовки, уровень спортивной квалификации таких лиц (спортивные разряды и спортивные звания) учитывают их возраст, пол, а также особенности вида спорта «бокс» и включают:

Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап

начальной подготовки по виду спорта «бокс» (Приложение № 6 к ФССП).

Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс» (приложение № 7 к ФССП).

**Нормативы общей физической и технической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс» (Приложение № 6 к ФССП).**

Таблица №18

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
<b>Для спортивной дисциплины "бокс"</b>						
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 - 10 лет</b>						
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 3 x 10 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
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет</b>						
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	количество раз	не менее		не менее	

	лежа на полу		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 3 x 10 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
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>						
3.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее		не менее	
			-	-	7	6

**Нормативы общей физической и технической подготовки, уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс» (Приложение № 7 к ФССП)**

Таблица №19

N 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 3 x 10 м	с	не более	
			9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 - 15 лет</b>				
2.1.	Бег 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 3 x 10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34

2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3 x 10 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 10 х 10 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 «бокс»

Спортивная подготовка – многолетний, круглогодичный, специально организованный процесс всестороннего развития, обучения и воспитания занимающихся.

Программный материал теоретических и практических занятий по физической подготовке, включенный в Программу, дан для всех этапов подготовки. В связи с этим материал по данным разделам подготовки подбирается тренерами самостоятельно с учетом возраста занимающихся, их подготовленности и целевой направленности занятий.

Примерное распределение программного материала и рекомендованное количество часов в год по этапам подготовки представлено в Приложении 1 к Программе.

Примерные планы-графики распределения часов на 52 недели тренировочных занятий представлены: для групп этапа начальной подготовки в Приложении 2; для групп тренировочного этапа в Приложении 3.

Изучение теоретического материала планируется в форме бесед продолжительностью 15-30 мин. или специальных теоретических занятий продолжительностью 45 мин. Кроме того, теоретические знания приобретаются также на практических занятиях по физической, технической и тактической подготовке. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы.

Учебный материал по технической и тактической подготовке, включенный в программу, распределен по годам обучения. Для соответствующего года обучения излагается только новый материал по данным разделам подготовки. Для закрепления и совершенствования пройденного необходимый учебный материал подбирается тренером самостоятельно.

Обязательным компонентом подготовки юных боксеров являются соревнования. В спортивной школе предусматриваются соревнования в учебной группе, между учебными группами, товарищеские и контрольные спарринги, матчевые спарринги, районные, городские, областные и всероссийские соревнования.

Воспитание инструкторских и судейских навыков планируется с 13-14 лет. В плане-графике на это отводится специальное время. Кроме того, соответствующие навыки совершенствуются в процессе тренировочных занятий и соревновательной деятельности.

### **Структура тренировочного процесса.**

Современное представление о планировании подготовки связано с ее определённой структурой в которой выделяют микроциклы, мезоциклы, макроциклы, периоды подготовки и этапы подготовки.

Микроциклом тренировки называют совокупность нескольких тренировочных занятий, которые вместе с восстановительными днями составляют относительно законченный повторяющийся фрагмент общей конструкции тренировочного процесса. Как правило, длительность микроцикла составляет одну неделю. Повторяемость микроциклов позволяет судить об адаптации спортсменов к упражнениям, оперативно регулировать нагрузку, корректировать упражнения и вводить новые. В соревновательном периоде, когда возрастает интенсивность упражнений, сокращение микроцикла дает возможность лучше контролировать тренировку спортсмена

Мезоцикл - это средний тренировочный цикл продолжительностью от 2 до 6 недель, включающий относительно законченный ряд микроциклов.

Построение тренировочного процесса на основе мезоциклов позволяет систематизировать его в соответствии с главной задачей периода или этапа подготовки, обеспечить оптимальную динамику тренировочных и соревновательных нагрузок, целесообразное сочетание различных средств и методов подготовки, соответствие между факторами педагогического воздействия и восстановительными мероприятиями, достичь преимущества в воспитании различных качеств и способностей.

Мезоструктура подготовки представляет собой относительно целый законченный этап тренировочного процесса, задачами которого является решение определенных промежуточных задач подготовки.

Внешними признаками мезоцикла являются повторное воспроизведение ряда микроциклов (обычно однородных) в единой последовательности (как правило, в подготовительном периоде), либо чередование различных микроциклов в определенной последовательности (как правило, в соревновательном периоде).

Макроцикл – это большой тренировочный цикл типа полугодового (в отдельных случаях 3–4 месяца), годового, многолетнего (например, четырехгодичного), связанный с развитием, стабилизацией и временной утратой спортивной формы и включающий законченный ряд периодов, этапов, мезоциклов.

Мезоцикл тренировки можно определить как серию микроциклов разного или одного типа, составляющую относительно законченный этап или подэтап тренировки. Построение тренировки в форме мезоциклов позволяет более целесообразно управлять суммарным тренировочным эффектом каждой серии микроциклов, обеспечивать при этом высокие темпы роста тренированности спортсменов. Средние циклы чаще всего состоят из 3 - 6 микроциклов и имеют общую продолжительность, близкую к месячной.

Различают следующие типы мезоциклов: втягивающие, базовые, контрольно-подготовительные, предсоревновательные, соревновательные и восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

1. Втягивающие мезоциклы
2. Базовые мезоциклы
3. Контрольно-подготовительные мезоциклы
4. Предсоревновательные мезоциклы
5. Соревновательные мезоциклы
6. Восстановительно-поддерживающие мезоциклы.

Втягивающие мезоциклы. Их основная задача – постепенное подведение спортсменов к эффективному выполнению специфической тренировочной работы. Это обеспечивается

применением упражнений, направленных на повышение или восстановление работоспособности систем и механизмов, определяющих уровень разных компонентов выносливости; скоростно-силовых качеств и гибкости; становление двигательных навыков и умений. Эти мезоциклы применяются в начале сезона, после болезни или травм, а также после других вынужденных или запланированных перерывов в тренировочном процессе.

**Базовые мезоциклы.** В них планируется основная работа по повышению функциональных возможностей основных систем организма, совершенствованию физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется использованием всей совокупности средств, большой по объему и интенсивности тренировочной работы, широким использованием занятий с большими нагрузками. Базовые мезоциклы составляют основу подготовительного периода, а в соревновательный включаются с целью восстановления физических качеств и навыков, утраченных в ходе стартов.

**Контрольно-подготовительные мезоциклы.** Характерной особенностью тренировочного процесса в этих мезоциклах является широкое применение соревновательных и специально-подготовительных упражнений, максимально приближенных к соревновательным. Эти мезоциклы характеризуются, как правило, высокой интенсивностью тренировочной нагрузки, соответствующей соревновательной или приближенной к ней. Они используются во второй половине подготовительного периода и в соревновательном периоде как промежуточные мезоциклы между напряженными стартами, если для этого имеется соответствующее время.

**Предсоревновательные (подводящие) мезоциклы** предназначены для окончательного становления спортивной формы за счет устранения отдельных недостатков, выявленных в ходе подготовки спортсмена, совершенствования его технических возможностей. Особое место в этих мезоциклах занимает целенаправленная психическая и тактическая подготовка. Важное место отводится моделированию режима предстоящего соревнования. Общая тенденция динамики нагрузок в этих мезоциклах характеризуется, как правило, постепенным снижением суммарного объема и объема интенсивных средств тренировки перед главными соревнованиями. Это связано с существованием в организме механизма «запаздывающей трансформации» кумулятивного эффекта тренировки, который состоит в том, что пик спортивных достижений как бы отстает по времени от пиков общего и частных наиболее интенсивных объемов нагрузки. Эти мезоциклы характерны для этапа непосредственной подготовки к главному старту и имеют важное значение при переезде спортсменов в новые контрастные климато-географические условия.

**Соревновательные мезоциклы.** Их структура определяется спецификой вида спорта, особенностями спортивного календаря, квалификацией и уровнем подготовленности спортсмена. В большинстве видов спорта соревнования проводятся в течение всего года на протяжении 5-10 месяцев. В течение этого времени может проводиться несколько соревновательных мезоциклов. В простейших случаях мезоциклы данного типа состоят из одного подводящего и одного соревновательного микроциклов. В этих мезоциклах увеличен объем соревновательных упражнений.

**Восстановительно-поддерживающий мезоцикл** составляет основу переходного периода и организуется специально после напряженной серии соревнований. В отдельных случаях в процессе этого мезоцикла возможно использование упражнений, направленных на устранение проявившихся недостатков или подтягивание физических способностей, не являющихся главными для данного вида спорта. Объем соревновательных и специально подготовительных упражнений значительно снижается.

Построение макроцикла основывается на периодизации круглогодичной тренировки. В боксе следует говорить об однонаправленном построении тренировки внутри каждого макроцикла, несмотря на два, три или более соревновательных периода. Необходимость индивидуального подхода к структуре спортивной тренировки в годичном цикле предполагает один или несколько макроциклов, в зависимости от календаря соревнований.

Фазы развития спортивной формы являются основой периодизации тренировки и определяют длительность, структуру периодов и содержание тренировочного процесса в них. В

соответствии с закономерностями развития состояния спортивной формы годичный цикл у спортсменов подразделяется на три периода: подготовительный, соревновательный и переходный.

Подготовительный период. Задача этого периода состоит в том, чтобы обеспечить разностороннюю физическую подготовку боксера.

Подготовительный период делится на два этапа: обще-подготовительный и специально-подготовительный.

Обще-подготовительный этап. Физическая подготовка на этом этапе направлена на повышение функциональных возможностей организма и развитие физических качеств (быстроты, силы, координации, выносливости, ловкости, гибкости).

Техническая и тактическая подготовка направлена на восстановление двигательных навыков и тактических умений.

Специально-подготовительный этап. Тренировочный процесс на этом этапе направлен на непосредственное становление спортивной формы. Здесь совершенствуются физические качества и функциональные возможности боксера с учётом специфики возраста.

Основным средством подготовки служат специальные упражнения на развитие физических качеств боксера. Постепенно повышается доля тренировочных боев, но они не должны подменять тренировочной работы.

Соревновательный период. Спортивные соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса, их характер и сроки проведения планируются заранее. Соревнования должны планироваться таким образом, чтобы по своей направленности и степени трудности они соответствовали задачам, поставленным перед спортсменом на данном этапе многолетней спортивной подготовки.

По мере роста квалификации боксеров на последующих этапах многолетней подготовки количество соревнований возрастает. В соревновательную практику вводятся отборочные и основные соревнования, играющие значительную роль на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Важное значение имеет определение оптимального количества соревнований, что даст возможность тренерам планомерно проводить подготовку спортсменов, не форсируя ее и обеспечивая возможность демонстрации наивысших результатов на ответственных соревнованиях. Каждый старт требует больших энергетических затрат, нервного и психического напряжения спортсмена, после которого необходимо относительно длительное восстановление. Поэтому чрезмерно частые соревнования и контрольные прикидки могут оказать отрицательное влияние на состояние подготовленности спортсмена.

Переходный период. Начинается по окончании соревнований. В этом периоде осуществляется постепенный переход от спортивной деятельности большого объема и интенсивности к менее интенсивным нагрузкам. Происходит смена средств и методов, которые направлены на поддержание физической подготовленности.

Основными средствами являются пробежки в лесу, баскетбол, футбол, плавание, теннис, волейбол, подвижные игры и другие физические упражнения. Кроме того, решаются задачи устранения недостатков в технической и тактической подготовленности, отмеченных в процессе соревнований.

Активные занятия физическими упражнениями позволяет избежать резкого снижения спортивной формы.

На этапах НП периодизация тренировочного процесса носит условный характер, так как основное внимание уделяется разносторонней физической и функциональной подготовке.

На этом этапе подготовки исключительно важное значение имеет обучение детей технике выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаст необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы юный спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к обучению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению технико-тактического арсенала бокса.

На тренировочном этапе годичный цикл подготовки включает подготовительный, соревновательный и переходный периоды. Для спортсменов до 2-х лет обучения главное внимание по-прежнему должно уделяться разносторонней физической подготовке, повышению уровня функциональных возможностей, дальнейшее расширение арсенала технико-тактических навыков и приемов. При планировании годичных циклов для спортсменов при обучении свыше 2-х лет в подготовительном периоде средствами ОФП решаются задачи дальнейшего повышения уровня разносторонней физической и функциональной подготовленности и на этой базе - повышение уровня специальной физической работоспособности. Продолжительность подготовительного периода 6-9 недель. Этот период подразделяется на два этапа - общей подготовки и специальной подготовки. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общей физической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнения двигательных навыков в перемещениях по рингу и в школе бокса. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе продолжается развитие физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики, организуются учебные, учебно-тренировочные и контрольные спарринги. Большое внимание уделяется развитию моральных и волевых качеств.

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

Средства ОФП используются не только в целях совершенствования общей физической подготовки, но и, в большей мере, как восстановительные или стимулирующие восстановительные процессы средства подготовки в периоды острых тренировочных нагрузок или соревнований.

### **Теоретические занятия (для всех тренировочных групп)**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга.

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива. Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям.

На этапе начальной подготовки необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении. Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях бокса, его истории и предназначению. Причем, в группах начальной подготовки знакомство детей с особенностями вида спорта проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий. Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов.

В тренировочных группах теоретический материал распространяется на весь период обучения. Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Темы таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

В теоретической подготовке этих групп необходимо большое внимание уделять системе контроля и самоконтроля за уровнем различных сторон подготовленности и состоянием здоровья. Желательно познакомить юных спортсменов с принципами ведения спортивного дневника, личными картами тренировочных заданий и планами построения тренировочных циклов.

### **Примерные темы теоретических занятий (для всех тренировочных групп)**

#### **1. Физическая культура и спорт в России.**

Физическая культура — важное средство физического развития и укрепления здоровья человека. Единая всесоюзная спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по боксу. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

#### **2. Развитие бокса в России и за рубежом.**

Развитие бокса в России. Значение и место бокса в системе физического воспитания. Всероссийские соревнования по боксу. Участие российских боксеров в международных соревнованиях (первенство Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования. Современный бокс и пути его дальнейшего развития. Федерация бокса России, лучшие российские команды, тренеры, спортсмены.

#### **3. Сведения о строении и функциях организма человека. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.**

Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности всего организма. Влияние занятий физическими упражнениями на организм занимающихся. Совершенствование функций мышечной системы, органов дыхания, кровообращения под воздействием регулярных занятий боксом. Значение систематических занятий физическими упражнениями для укрепления здоровья, развития физических способностей и достижения высоких спортивных результатов.

#### **4. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.**

Гигиена. Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, баня, купание). Гигиена сна. Гигиенические основы режима учебы, отдыха и занятий спортом. Режим дня. Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по боксу.

Закаливание. Значение закаливания для повышения работоспособности и увеличения сопротивляемости организма простудным заболеваниям, роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы, средства закаливания и методика их применения. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

Питание. Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие о калорийности и усвояемости пищи. Примерные суточные пищевые нормы боксеров в зависимости от объема и интенсивности тренировочных занятий и соревнований. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность спортсмена.

#### **5. Врачебный контроль и самоконтроль. Оказание первой помощи. Спортивный массаж.**

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях боксом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена.

Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям боксом. Оказание первой помощи (до врача). Раны и их разновидности.

Спортивный массаж. Общее понятие. Основные приемы массажа (поглаживание, растирание, разминание, поколачивание, потряхивание). Массаж до, во время и после тренировки и соревнований. Противопоказания к массажу.

#### **6. Физиологические основы спортивной тренировки.**

Мышечная деятельность как необходимое условие физического развития, нормального функционирования организма, поддержания здоровья и работоспособности. Тренировка как процесс формирования двигательных навыков и расширения функциональных возможностей организма. Физиологические закономерности формирования двигательных навыков, фазы формирования двигательных навыков. Утомление и причины, влияющие на временное снижение работоспособности. Восстановление физиологических функций организма после различных по объему и интенсивности тренировочных нагрузок. Повторяемость нагрузок, интервалы отдыха между ними. Показатели динамики восстановления работоспособности боксера.

#### **7. Общая и специальная физическая подготовка.**

Значение всесторонней физической подготовки как важного фактора укрепления здоровья, повышения функциональных возможностей органов и систем и воспитания двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости) спортсмена.

Общая и специальная физическая подготовка. Краткая характеристика средств общей и специальной физической подготовки, применяемых в процессе тренировочных занятий с юными боксерами. Взаимосвязь между развитием основных двигательных качеств.

Утренняя зарядка, индивидуальные занятия, разминка перед тренировкой. Круглогодичность занятий по физической подготовке. Основные требования по физической подготовке, предъявляемые к юным боксерам различного возраста. Контрольные упражнения и нормативы по общей и специальной физической подготовке для юных боксеров.

#### **8. Техническая подготовка.**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки боксеров. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения передвижением - основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения уклоном — рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных ситуациях. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных боксеров. Основные недостатки в технике боксеров и пути их устранения.

#### **9. Тактическая подготовка**

Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле боя. Характеристика и анализ тактических вариантов ведения боя из различных положений на ринге. Перспективы развития тактики боя.

Тактика боя в нападении: высокий темп атаки, скоростное маневрирование в глубину обороны противника, усиление темпа атаки в завершающей фазе, использование скоростной обводки, реальных возможностей для нанесения точного удара. Атакующие комбинации.

Тактика боя в защите. Подбор правильного момента для проведения контратаки. Создание преимущества в обороне, блокировка всех мест для атаки, соблюдение принципов страховки. Тактика отбора инициативы. Создание искусственного положения «брейк».

Тактические комбинации (в нападении и защите) при выполнении ударов и в защитных позициях.

Значение тактических заданий, которые даются боксерам на бой, и умение вести спарринг по плану-заданию. Зависимость тактического построения своего рисунка боя от тактики противника, индивидуальной подготовки оппонента, места положения на ринге и других факторов. Разбор кинограммы по технике и тактике ведения боя боксеров высокой квалификации.

#### **10. Морально-волевой облик спортсмена. Психологическая подготовка.**

Моральные качества, присущие человеку: добросовестное отношение к труду, смелость, решительность, настойчивость в достижении цели, умение преодолевать трудности и чувство ответственности перед коллективом, взаимопомощь, организованность. Понятие о психологической подготовке боксера. Значение развития волевых качеств и психологической подготовленности для повышения спортивного мастерства боксеров. Основные методы развития

волевых качеств и совершенствования психологической подготовки боксеров в процессе спортивной тренировки. Умение преодолевать трудности, возникающие у боксеров в связи с перенесением больших физических нагрузок. Непосредственная психологическая подготовка боксера к предстоящим соревнованиям.

### **11. Основы методики обучения и тренировки.**

Понятие об обучении и тренировке (совершенствовании) как едином педагогическом процессе. Методы словесной передачи знаний и руководства действиями занимающихся: объяснение, рассказ, беседа. Методы обучения и совершенствования техники и тактики: демонстрация (показ), разучивание технико-тактических действий по частям и в целом, анализ действий (своих и противника), разработка вариантов технико-тактических действий, творческие задания в процессе тренировки и соревнований. Методы выполнения упражнений для развития физических качеств: повторный, переменный, интервальный, равномерный, темповый, контрольный и «до отказа», с максимальной интенсивностью, с ускорением, круговой, игровой, соревновательный. Тесная взаимосвязь между физической, технической и тактической подготовкой юных боксеров и единство процесса их совершенствования.

Систематическое участие в соревнованиях - важнейшее условие непрерывного роста и совершенствования технической и тактической подготовленности юных боксеров.

Тренировочное занятие - основная форма организации и проведения занятий. Понятие о построении занятия: задачи, содержание его частей и нагрузка. Понятие о комплексных и тематических занятиях, их особенности.

### **12. Планирование спортивной тренировки и учет.**

Роль и значение планирования как основы управления процессом тренировки. Перспективное и оперативное планирование. Периодизация тренировочного процесса в годичном цикле. Сроки, задачи и средства этапов и периодов.

Индивидуальные планы тренировки. Методы контроля за уровнем подготовленности спортсменов. Значение, содержание и ведение дневника тренировки спортсмена. Учет работы: предварительный, текущий, итоговый.

### **13. Правила бокса. Организация и проведение соревнований.**

Разбор правил бокса. Права и обязанности боксеров. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных ситуациях. Замечания, предупреждения, штрафные санкции. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований. Требования, предъявляемые к организации и проведению соревнований. Особенности организации и проведения соревнований по боксу.

Виды соревнований. Системы проведения боев. Положение о соревнованиях. Составление календаря соревнований. Оценка результатов выступлений. Заявки, их форма и порядок представления. Назначение судей. Оформление хода и результатов соревнований.

### **14. Установка перед боями и разбор проведенных боев.**

Значение предстоящих боев и особенности участия в турнире. Сведения о сопернике: тактика ведения боя и проведения отдельных приемов, сильные и слабые стороны тактики, примерный состав действий и приемов, общая характеристика. Тактический план предстоящего боя. Задания на отдельные раунды. Возможные изменения тактического плана в процессе боя. Использование перерыва для отдыха и исправления допущенных ошибок.

Разбор прошедшего боя. Анализ боя, тактических и технических действий, как своих, так и противника. Положительные и отрицательные моменты в ходе боя, связанные с выполнением задания. Причины успеха или невыполнения заданий. Проявление морально-волевых качеств.

### **15. Места занятий, оборудование и инвентарь.**

Боксерский ринг для проведения занятий и соревнований по боксу и требования к его состоянию. Уход за рингом полем. Тренировочный городок для занятий по технике. Оборудование тренировочного городка. Подсобное оборудование (боксерские груши и мешки, тренажеры, гантели и гири) и его назначение. Уход за боксерским снаряжением (перчатки, бинты, шлем), подготовка к тренировочным занятиям и боям. Требования к спортивной одежде и обуви, уход за ними.



## **Физическая подготовка (для всех тренировочных групп)**

Физическая подготовка складывается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная взаимосвязь.

**Общая физическая подготовка (ОФП)** направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на приобретение юными боксерами разнообразных двигательных навыков.

Основная задача ОФП – создание общей двигательной подготовленности, которая используется в качестве фундамента специальной физической подготовки.

Средства общей физической подготовки подбираются с учетом возраста занимающихся и специфики бокса.

В процессе общей физической подготовки решаются также следующие задачи: повышение функциональных возможностей организма, повышение физической работоспособности, разностороннее физическое развитие, стимуляция восстановительных процессов, укрепление здоровья. Для решения этих задач используется комплекс физических упражнений общего воздействия. Общая физическая подготовка – неотъемлемая составная часть всех этапов и периодов спортивной тренировки. Ее значимость не снижается да и даже при достижении высокого уровня спортивного мастерства

Из всего многообразия средств общей физической подготовки в занятиях с юными боксерами преимущественно используют упражнения из подвижных игр, легкой атлетики, гимнастики, акробатики, спортивных игр.

Удельный вес общеразвивающих упражнений в тренировочных занятиях различен на отдельных этапах подготовки тренировочного процесса.

Общеразвивающие упражнения, в зависимости от задач тренировки, можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Так, гимнастические, легкоатлетические и акробатические упражнения, баскетбол, гандбол, подвижные игры, применяются как в подготовительной части, так и основной. Это особенно характерно для начального этапа обучения, когда эффективность средств бокса еще незначительна (малая физическая нагрузка в упражнениях и отсутствие прямых спаррингов). Периодически для выполнения общеразвивающих упражнений целесообразно выделять отдельные занятия. В этом случае в подготовительной части занятия даются упражнения и игры, хорошо известные занимающимся. Основную часть занятия посвящают разучиванию техники. Занятие заканчивают подвижно игрой, например, баскетболом, гандболом или др. играми.

Средствами ОФП в боксе являются: общеразвивающие упражнения, бег, кросс, плавание, ходьба на лыжах, катание на велосипедах, спортивные и подвижные игры.

Классификация физических упражнений по их требованиям к физическим качествам:

- скоростно-силовые упражнения
- упражнения, требующие определенной выносливости
- упражнения, требующие высокой координации

**Специальная физическая подготовка (СФП)** направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для бокса. Задачи ее непосредственно связаны с обучением детей технике и тактике ведения боя. Основным средством специальной физической подготовки являются специальные (подготовительные, подводящие к технике) упражнения и игры.

Одни упражнения развивают качества, необходимые для овладения техникой (укрепление мышц "ударной группы", скорость сокращения мышц, развитие мышц ног), другие направлены на формирования тактических умений (развитие быстроты реакции и ориентировки, быстрые перемещения, точность совершения уклонения и нанесения ударов). Особое место занимают специально отобранные связки.

Систематическое применение подготовительных упражнений ускоряет процесс обучения техническим приемам в боксе и создает предпосылки для формирования более прочных двигательных навыков.

Специальную физическую подготовку подразделяют на 2 части: предварительную, направленную на построение специального фундамента, основная цель которой — как можно более широкое развитие двигательных качеств применительно к требованиям бокса и основную.

В круглогодичной тренировке боксера виды физической тренировки должны сочетаться между собой таким образом, чтобы при включении специальной физической подготовки оставалась (в меньшей степени) и общая физическая подготовка. При переходе к высшей ступени специальной физической подготовки должны поддерживаться на достигнутом уровне общая физическая подготовленность и специальный фундамент.

### **Общая физическая подготовка (для всех групп)**

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей укрепление здоровья, общего физического развития занимающихся, укрепление мышц, несущих основную нагрузку, развитие основных двигательных качеств - силы, быстроты, общей и специальной выносливости, координации движений.

Средства и упражнения общей физической подготовки должны составлять неотъемлемую часть каждого занятия во всех учебных группах и во все периоды тренировки.

Подбор, содержание и дозировка упражнений зависят от уровня физического развития занимающихся, задач тренировочного периода, уровня физической подготовленности, возраста занимающихся и наличия материальной базы.

Строевые упражнения.

Построения и перестроения на месте. Повороты на месте и в движении. Размыкание в строю. Ходьба и бег в строю.

Элементы акробатики: Кувырки вперёд, назад, в стороны. Стойка на лопатках на голове, стойка на руках у стены с помощью партнёра. Мост из положения лёжа на спине и из положения стоя с опусканием назад (через стойку на руках или с помощью партнёра).

Упражнения с гимнастическими палками: наклоны и повороты туловища (стоя, сидя, лёжа) с различными положениями палки (вверх, вниз, вперёд, за головой, за спиной) перешагивание и перепрыгивание через палку. Круги и выкруты, упражнения с сопротивлением партнёра.

Упражнения с медицинболами: броски мяча руками из-за головы через голову, между ног. Броски и ловля мяча по кругу и с партнёром из различных положений. Соревнование на дальность броска одной, двумя руками и др.

Упражнения на формирование правильной осанки

Эти упражнения должны включаться в занятия всех групп занимающихся, так как в процессе занятий боксом могут развиваться различного рода искривления позвоночного столба, а постоянное напряжение мышц передней части тела и расслабление мышц спины способствуют развитию патологии позвоночника. Для борьбы с этим применяются следующие упражнения:

- И.п. ладони за голову, локти вперёд - разводя локти в сторону и выпрямляя спину подняться на носки (вдох), возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки вверх, пальцы «в замок» - подняться на носки, поворачивая ладони вверх (вдох) - возвратиться в исходное положение (выдох);

- И.п. руки согнуты и соединены за спиной ладонями наружу - энергично разогнуть их максимально отвести назад ладонями внутрь с одновременным подниманием на носки и прогибанием в грудной части (вдох) - вернуться в исходное положение (выдох); И.п. держась за рейку гимнастической стенки, стоя к ней спиной. Подняться на носки

прогнувшись в грудной клетке, голова назад (вдох), вернуться в исходное положение (выдох);

- И.п. лёжа на животе, руки в стороны - прогнуться, отводя руки и голову назад.

Согнуть руки к плечам сводя лопатки. Руки вытянуть вперёд, - поднять левую руку и правую ногу вверх, прогнувшись в пояснице, голову назад. Сменять руку и ногу. Взавшись за голеностопы - прогнуться в пояснице, напрягая руки и ноги.

Весьма эффективны в борьбе с патологией позвоночника упражнения с гимнастической палкой.

Для укрепления мышц спины рекомендуются следующие упражнения: наклоны вперёд со штангой на плечах, либо с гантелями у плеч; разведение прямых рук с гантелями в стороны - вверх из положения согнувшись вперёд; лёжа передней частью бёдер на скамейке («козле», «коне») пятки фиксированы - сгибание и разгибание туловища; стоя с боку «козла» («коня») лечь грудью на него и охватить его руками - поднимание ног вверх

-назад; повороты туловища со штангой в руках; стоя на небольшом возвышении - подъём гири с пола, сгибая и выпрямляя туловище и т.п.

Упражнения в равновесии.

Упражнения на полу на уменьшенной опоре, на гимнастической скамейке, на бревне. Усложнение упражнений путём уменьшения площади опоры, повышение высоты снаряда, изменение исходных положений при движении по уменьшенной опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с различными дополнительными движениями руками, ногами, туловищем. Передвижение по качающейся опоре. Передвижение по уменьшенной опоре с изменением скорости с поворотами и с предметами в руках. Передвижения вперёд на фоне раздражений вестибулярного анализатора с помощью вращений головой, туловищем. Прыжки в глубину с поворотами, прыжки в глубину с различными движениями руками, прыжки из различных исходных положений, прыжки в воду с закрытыми глазами или поясе. Поднимание на носки, передвижения, приседания с партнёром на плечах, передвижения с гирями 16-24 кг. в руках.

### **Специальная физическая подготовка (для всех групп)**

Специальная физическая подготовка направлена на те качества и функциональные системы, которые непосредственно отвечают за успешное ведение соревновательной деятельности. В этом аспекте средства (упражнения), направленные на повышение уровня общей физической подготовки, следует представлять, как общеподготовительные, а средства, направленные на повышение уровня специальной физической подготовки, как специально-подготовительные.

Общеподготовительные упражнения.

Упражнения с партнером в сопротивлении (с точки опоры), в толчках («пуш-пуш») из положения стоя, сидя и лежа также способствуют развитию силовой выносливости и равновесия. Упражнения для пресса (прямая и косая мышцы);

Гимнастические упражнения с движениями частей собственного тела. Упражнения для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений, на месте и в движении, по кругу или по периметру площадки сгибание и разгибание рук, вращение в плечевых, локтевых и запястных суставах. Махи, отведение и приведение, рывки назад в сторону Упражнения для ног. Сгибание и разгибание ног в тазобедренных коленных и голеностопных суставах; приведения, отведения и махи вперед, назад и в сторону: выпады с пружинистыми покачиваниями: вращение в тазобедренном суставе ноги, согнутой в коленном суставе; приседания; прыжки из различных исходных положений. Упражнения для шеи и туловища. Повороты, наклоны, вращения головы. Наклоны туловища, круговые вращения и повороты туловища. Из положения лежа на спине поднимание ног с доставанием стопами головы. Из положения сидя упор кистями рук сзади поднимание ноги выполнением скрестных движений. Из исходного положения (основная стойка) перейти в упор сидя, затем в упор лежа, обратно в упор сидя и переход в положение основной стойки.

### **Средства и методы развития физических качеств (для всех групп)**

Упражнения для развития силовых качеств. Упражнения с преодолением веса собственного тела: подтягивание на перекладине, отжимание в упоре лежа, приседания на одной и двух ногах. Упражнения со снарядами: со штангой, блинами, гирями, гантелями, набивными мячами, металлическими палками, эспандерами. Упражнения на снарядах: на различных тренажерах, гимнастической стенке, велоэргометре, лазание по канату. Упражнения из других видов спорта:

регби, борьба, гребля, езда на велосипеде. Упражнения для развития скоростных качеств. Упражнения для развития быстроты двигательных реакций (простой и сложной). Старты с места и в движении, по зрительному и звуковому сигналу. Игра в настольный теннис. Бег на короткие дистанции (20-100 м) с возможно максимальной скоростью. Бег с горы. Выполнение простых общеразвивающих упражнений с возможно максимальной скоростью. Проведение различных эстафет, стимулирующих выполнение различных двигательных действий с максимальной скоростью.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Различные прыжковые упражнения, прыжки на одной или двух ногах, прыжки через скамейку и л/а барьер, прыжки в высоту и длину. Многоскоки, пятикратный и трехкратный прыжки в длину. Прыжки и бег по лестнице в высоком темпе. Общеразвивающие движения рук с небольшими отягощениями (20-30% от макс), выполняемые с большой скоростью. Отжимание из упора лежа в высоком темпе. Метания различных снарядов: мяча, гранаты, копья, диска, толкание ядра. Упражнение со скакалками. Упражнения для развития координационных качеств. Выполнение относительно координационно-сложных упражнений с разной направленностью и чистотой движения рук и ног. Акробатические упражнения: кувырки вперед и назад, в стороны, перевороты, кульбиты, стойки на голове и руках. Упражнения на батуте, в равновесии на гимнастической скамейке, бревне. Игры и игровые упражнения, в которых боксеру приходится быстро перестраиваться из-за внезапно меняющихся игровых ситуаций.

Специфика соревновательной деятельности боксеров предъявляет высокие требования к развитию специальных физических качеств в следующем порядке: 1) быстрота действий боксера 2) выносливость; 3) гибкость; 4) ловкость; 5) сохранение равновесия; 6) расслабление мышц. Основными средствами специальной физической подготовки являются специальные упражнения, адекватные структуре технико-тактических приемов.

Упражнения для развития быстроты действий боксера. Под быстротой понимают способность осуществлять движения и действия с определенной скоростью благодаря высокой подвижности нервно-мышечных процессов. Качество быстроты в спорте включает: собственно, скорость движений, частоту их и быстроту двигательной реакции. Важную роль в быстроте движений и действий играют волевые усилия спортсмена, его психологическая настроенность. Быстрота боксера характеризуется его способностью к эффективному осуществлению простой и сложной реакции. Развитие специальной быстроты мышц таза. Отягощение – набивной мяч весом 2-5 кг. Упражнение в парах или на ловле мяча после отскока от стены. Развитие специальной быстроты мышц рук и плечевого пояса. Выполнение - быстрые движения руками, как во время бега. Основная задача – увеличение Темпа за единицу времени (5-8 сек.). Развитие быстроты прямых ударов.

Развитие быстроты боковых ударов.

Правая рука с отягощением – на защиту подбородка. Повторить 6-8 раз.

Развитие быстроты ударов снизу.

Развитие быстроты атакующих и защитных передвижений.

Развитие специальной быстроты мышц таза.

Отягощение – набивной мяч весом 2-5 кг. Упражнение в парах или на ловле мяча после отскока от стены.

Развитие специальной быстроты мышц рук и плечевого пояса.

Развитие быстроты специально боксерских движений.

Все отягощения должны быть такими, чтобы упражнение выполнить было трудно, но структура боксерских движений не изменилась. Отягощениями могут служить камни, гири, ядра, гантели и т.п.

Необходимо обратить внимание на то, чтобы каждое упражнение с отягощением, направленное на развитие быстроты, выполнялось с начальным мощным волевым и мышечным импульсом (взрывом). При этом специально нужно смотреть, чтобы каждое движение выполнялось без замаха. После каждой серии упражнений нужно проделать серию этих же упражнений без отягощения. Объем упражнений с отягощением постепенно, но неуклонно возрастать.

Развитие быстроты прямых ударов. Развитие быстроты боковых ударов.

**Выносливость боксера.** Выносливость — это способность к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности. О выносливости боксера свидетельствует его активность от начала и до конца боя, с сохранением частоты эффективных действий, быстроты, точности как в нанесении ударов, так и в применении защит, в маневренности и качественном выполнении тактических замыслов. Выносливость можно определить, как способность противостоять утомлению. Основой выносливости у боксеров является хорошая общая физическая подготовка, отлично поставленное дыхание, умение расслаблять мышцы между активными ударными «взрывными» действиями и совершенствование технических приемов, так как чем больше они автоматизированы, тем меньше групп мышц включается в выполнение движения.

Специальная выносливость базируется на общей и сочетает в себе несколько физических качеств. У бегунов эта выносливость будет иной, чем у штангистов, выносливость боксера отличается от выносливости гребца. Выносливость в значительной мере определяется волевыми качествами боксера. В поединке следует проявить большие волевые усилия, чтобы использовать все возможности выносливости своего организма. Только силой воли можно заставить себя поддерживать требуемую мощность работы, несмотря на наступающее утомление (здесь на первый план выходит психологическая подготовка, уровень которой определяет способность к проявлению волн).

**Гибкость боксера.** Гибкостью называют способность выполнять движения с большой амплитудой. Несмотря на то, что в боксерской деятельности амплитуда движений относительно небольшая по сравнению с другими видами (например, гимнастикой или легкой атлетикой), в систему физической подготовки боксеров упражнения на гибкость следует вводить, так как они, развивая гибкость, одновременно укрепляют суставы, связки и мышцы, повышают их эластичность (способность к растягиванию), что является действенным средством предупреждения мышечных травм.

Гибкость улучшается с возрастом, достигая наибольшего развития к 15 годам, после чего некоторое время удерживается на одном уровне, а затем постепенно снижается.

**Ловкость боксера.** Ловкость — это способность выбирать и выполнять нужные движения (действия) правильно, быстро, находчиво (Н. А. Бернштейн), умение координировать свои движения, точно решать внезапно возникающие двигательные задачи. В основе ловкости лежит подвижность двигательных навыков.

Для воспитания ловкости (как способности быстро и целесообразно перестраиваться в процессе боя) применяются упражнения, требующие мгновенной реакции на внезапно меняющуюся обстановку. Например, в учебном бою партнер меняет левостороннее положение на правостороннее или, ведя бой на контратаках, внезапно атакует с решительным наступлением и т. п. Выполнение сложных реакций при внезапно меняющихся ситуациях сильно утомляет боксера, поэтому в учебном процессе следует предусматривать соответствующие перерывы для отдыха. Из общефизических упражнений для боксера наиболее подходящими являются спортивные и подвижные игры (гандбол, баскетбол, теннис), эстафеты.

**Сохранение равновесия.** Боксер постоянно перемещается по рингу: на дальней дистанции более энергично, при сближении - небольшими шагами (для лучшей устойчивости). Передвижение связано с переносом массы тела с ноги на ногу, с перемещением центра тяжести. На какой бы дистанции боксер ни находился, какими бы средствами ни вел бой, он все время старается сохранить равновесие, ибо от этого зависит эффективность ударов и защитных действий. Каждый боксер вырабатывает наиболее удобное для себя положение ног, наиболее выгодный способ балансирования массой тела и т. д. Если в ответственный момент боя равновесие нарушено, то даже при незначительном толчке боксер может упасть или, промахнувшись при поступательном движении вперед, «провалиться». Чем совершеннее равновесие, тем быстрее оно восстанавливается, тем меньше амплитуда колебаний.

**Расслабление мышц.** Любое движение есть результат последовательного сокращения и расслабления мышц. Источником мышечного напряжения могут быть причины эмоционального характера, если боксер не уверен в себе, испытывает страх перед противником, боится своими

действиями раскрыться или «гоняется» за ним, намереваясь одним сильным ударом добиться победы, или недостаточно владеет техническими средствами ведения боя на той или иной дистанции.

### **Техническая подготовка (для всех групп)**

Техническая подготовка является одной из важных составляющих системы подготовки боксеров высокой квалификации. Она тесно связана с другими видами подготовки (физической, тактической, игровой и психологической) и во многом определяет уровень спортивного мастерства боксера. Высокая техническая подготовленность боксера позволяет ему полноценно реализовать свой двигательный (физический) потенциал в соревновательной деятельности и успешно решать сложные тактические задачи в экстремальных условиях соревновательной деятельности. На протяжении всей многолетней подготовки юных боксеров в спортивной школе, технической подготовке следует уделять должное внимание.

### **Методика технической подготовки боксера (для всех групп)**

Технической подготовкой спортсмена принято называть обучение его технике движений и действий как средству спортивной борьбы и доведение их до необходимой степени совершенства. В процессе специальной технической подготовки боксер изучает биомеханические закономерности движений и действий, практически осваивает технику передвижения, ударов, защит, контрударов в полном их взаимодействии и координации, придавая этому тактический смысл.

Формирование техники каждого боксера имеет свои особенности, что зависит от его способностей к восприятию двигательных навыков, физической подготовленности (главным образом координации и скоростно-силовых качеств), типа нервной системы и волевых качеств (смелости, решительности, уверенности, выдержки и настойчивости).

Правильно и целенаправленно применяя прочно усвоенную технику, боксер сможет непринужденно, быстро и легко выполнять самые сложные и разнообразные действия.

Уровень технической подготовки боксера является основным компонентом в формировании индивидуальной манеры боя. Чем выше технический класс боксера, тем ярче проявляется его индивидуальность.

Классификация технических действий боксера.

В настоящее время действия боксера делятся на 3 вида:

- удары
- защиты
- контрудары

Если говорить о классификации и систематике, то по направлению движений к партнеру выделяют:

- с фронта – прямые и снизу
- с фланга – боковые

Всего насчитывается 12 ударов:

- прямой удар левой в голову,
- прямой удар правой в голову,
- прямой удар левой в туловище,
- прямой удар правой в туловище,
- боковой удар левой в голову,
- боковой удар правой в голову,
- боковой удар левой в туловище,
- боковой удар правой в туловище,
- удар снизу левой в голову,
- удар снизу правой в голову,

- удар снизу левой в туловище,
- удар снизу правой в туловище.

Каждый из перечисленных ударов может видоизменяться по длине и по направленности. Это зависит от дистанции с какой он наносится. Например, чем ближе находятся боксеры друг к другу, тем короче удары. Прямой удар, наносимый с дальней дистанции достигает цели при вытянутой руке, а со средней при полусогнутой.

Что касается защитных действий, то можно отметить следующее. На каждый из трех ударов (в туловище и в голову) может быть применено несколько защит: передвижением, руками, туловищем. Все зависит от дистанции и направленности удара.

Биомеханические основы движений боксера.

Движения в боксе в зависимости от морфологических, функциональных и психических особенностей боксера имеют свои пространственные, временные, скоростные динамические характеристики. От кинематической цепи голень-бедро движение передается в трехсоставную цепь плечо-предплечье-кисть. При нанесении ударов усилие передается от стопы на голень и бедро, затем на таз, туловище к поясу верхней конечности и от него на ударную часть кисти. Таким образом, начиная с первого момента ударного действия (от толчка стопой) и до заключительного (действие ударной части кисти), сила и скорость нарастают в каждом звене цепей. В зависимости от направления удара (прямой, боковой, снизу или комбинированный снизу-сбоку, прямой-сбоку), в активную работу включаются те или иные группы мышц, от качественного действия которых зависит скорость, сила.

### **Тактическая подготовка (для всех групп)**

Не менее важной составляющей системы многолетней подготовки юных боксеров является тактическая подготовка. Под тактикой в боксе следует понимать искусство применения технических средств с учетом своих технико-тактических, морально-волевых и физических возможностей в бою с разными по стилю и манере противниками. Тактика находит свое выражение в атаках и контратаках: умелом использовании способов вызова на атаку, применения защит с последующими активными действиями, в ложных действиях для введения противника в заблуждение, нарушении его планов.

По тактической направленности действия боксера можно распределить на три группы:

- подготовительные действия,
- наступательные действия,
- оборонительные действия.

Подготовительные действия осуществляются при помощи большой маневренности, атаками и контратаками одним, двумя и сериями ударов, защитами и т.д.

Наступательные действия находят свое выражение в атаках и контратаках. Контратаки, в свою очередь, могут быть встречными, ответными и повторными на контратаку противника. Оборонительные действия применяют для того, чтобы притупить бдительность противника, который приобретает уверенность и вместе с тем неосторожность. К оборонительным действиям относятся и контрудары без последующего развития наступления. Атакуемый принимает глухую защиту, внимательно следит за действиями противника и в момент его раскрытия наносит один или два сильных удара в открытые места. Оборонительные действия разделяют на непреднамеренные и преднамеренные. Главная задача тактической подготовки боксера заключается в выработке умения правильного планирования боя и реализации плана.

### **Технико-тактическая подготовка (для всех групп)**

В процессе тренировочных занятий боксеры данной группы решают следующие задачи:

- повышение уровня общей физической подготовленности;
- развитие физических качеств;
- изучение и совершенствование технико-тактических приемов бокса.

Реализация двух первых задач производится с помощью средств и методов общей и специальной физических подготовок. 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 учебной и 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 и приставной), либо скачками (толчком одной или двумя ногами).

Перемещение обычным шагом более удобно, если противник находится на значительном расстоянии (до 3-х и более шагов). Этот способ применяется как в атаке, так и в защите. 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 сторону начальный шаг выполняется ногой одноименной направлению движения.

Перемещение скачком может осуществляться вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Отличием является наличие фазы полета при перемещениях скачком. В остальном структура однотипна, т.е. толчковая нога

подставляется на дистанцию боевой стойки. Направление перемещения скачком регулируется началом движения одноименной ноги «вперед - впереди стоящей, назад - сзади стоящей, вправо - правой, влево - левой». Небольшая высота скачка обеспечивает «скользящий» характер передвижений скачком.

Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног голеностопных суставов и, как правило, на небольшое расстояние. Этот вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите

и создает 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 на 180° через каждые 2-3 приставных шага; «челночное» передвижение; передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

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

- прямой удар 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. 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 защиты 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.

Трёх и четырёхударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защиты от них:

- удар снизу влево 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.

Трёх и четырёхударные комбинации ударами снизу и защиты от них.

Серии ударов снизу и защиты от них.

Одиночные боковые удары и защиты от них скорости их выполнения. Важнейшим условием для выполнения быстрого движения является умение предварительно расслабить основные группы мышц, участвующие в нём. Кроме того, выполнение движения на большой скорости неразрывно связано с силой мышц, выполняющих его.

Развитие силы, в основном, происходит в ходе выполнения упражнений специальной физической подготовки, когда специфические боксёрские движения (удары) выполняются в усложнённых (применение тяжестей, сопротивлений) условиях.

Боксёры учебно-тренировочных групп совершенствуют следующие удары и их сочетания.

Совершенствование одиночных ударов левой и правой в голову и туловище, их силы и точности: '

- прямой удар левой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

- прямой удар правой: сильный длинный, сильный короткий, быстрый длинный, быстрый короткий;

- боковой удар левой: длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

- боковой удар правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий;

- удар снизу левой: сильный длинный, быстрый длинный и короткий;

- удар снизу правой: сильный длинный и короткий, быстрый длинный и короткий.

Совершенствование сочетаний различных ударов.

- повторные удары - последовательное нанесение двух ударов одной рукой;

- двойные удары - последовательное нанесение двух ударов одной и другой рукой;

- серийные удары - последовательное нанесение трёх и четырёх и более ударов с определённым чередованием рук.

Защиты.

При совершенствовании защитных действий решаются задачи: Изучения и совершенствования 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 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 действий необходимо сохранить общие принципы движения:

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

- уклонения: отходом назад, влево; уклоном вправо, влево; отклонением 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 приёмов 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 и 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 в 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.

### **(для всех групп)**

Психологическая подготовка предусматривает формирование личности спортсмена и межличностных отношений, развитие спортивного интеллекта, развитие специализированных психических функций и психомоторных качеств, формирование основ нравственных принципов.

В процессе занятий необходимо формировать устойчивый интерес к спорту, дисциплинированность, соблюдение тренировочного режима, чувство долга перед коллективом и тренером, чувство ответственности за выполнение плана подготовки, трудолюбие и аккуратность. Важное внимание следует уделять воспитанию таких качеств, как общительность, доброжелательность, уважение, требовательность, спортивное самолюбие, стремление к самовоспитанию, целенаправленность и выдержка.

В процессе психологической подготовки вырабатывается также эмоциональная устойчивость к различным условиям обитания и тренировки, к условиям соревнований.

### **Рекомендации по организации психологической подготовки (для всех групп)**

Психологическая подготовка служит важным условием успешного решения задач в системе многолетней подготовки спортсменов. Психологическая подготовка подразумевает использование достижений психологии, психологических средств и методов для повышения эффективности спортивной деятельности, как тренировочного, так и соревновательного процессов

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном (1–2-й годы обучения) важнейшей задачей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, перспективной цели, дисциплины, адекватной самооценки, образного мышления, непроизвольного внимания, психосенсорных процессов. Основной задачей психологической подготовки на тренировочном этапе (1–5 годов обучения), является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, самостоятельности, эмоциональной устойчивости.

Основные средства психологической подготовки спортсмена – вербальные (словесные) и комплексные.

К вербальным (словесным) относятся лекции, беседы, доклады, идеомоторная, аутогенная и психорегулирующая тренировка.

К комплексным - спортивные и психолого-педагогические упражнения. Методы психологической подготовки спортсменов делятся на сопряженные и специальные.

Сопряженные методы включают общие психолого-педагогические методы, методы моделирования и программирования соревновательной и тренировочной деятельности.

Специальными методами психологической подготовки являются: стимуляция деятельности в экстремальных условиях, методы психической регуляции, идеомоторных представлений, методы внушения и убеждения.

Многолетняя спортивная подготовка неразрывно связана с решением задач воспитания. Правильное использование методов воспитания заключается в организации сознательных и целесообразных действий юных спортсменов.

Правильный выбор и успешное применение методов воспитания в спорте, зависят:

- от знаний и умений воспитателя, от его педагогических способностей и методических навыков;
- от отношения к спортсменам;
- от убеждений возраста, опыта, характера, темперамента и положения юного спортсмена в коллективе;
- от спортивного коллектива, общественного мнения в нем, развития критики и самокритики, традиций и коллективных форм поведения.

Выделяют несколько основных направлений в многолетней психологической подготовке:

1) воспитание личностных (любовь к спорту и боксу, патриотизм) и волевых качеств (смелость, решительность, умение играть с любым соперником и в трудных условиях, выдержка и т.п.). Так постепенно формируется характер боксера, который в значительной степени будет определять результативность его соревновательной деятельности;

2) развитие психофизиологических процессов, определяющих внимание, восприятие ситуаций на ринге, быстроту реагирования и т.д.

Важными моментами психологической подготовки является воспитание способности управлять эмоциями и умений готовиться к соревновательному поединку. Очень трудно сдерживаться и не отвечать грубостью на грубость. Особенно в ситуациях, когда соперник провоцирует на запрещенные действия.

Психологи установили, что выдающиеся спортсмены характеризуются следующими качествами:

- уверенностью;
- способностью ставить перед собой цель, знать, как ее достигнуть и в конце концов добиваться этого;
- стремлением к совершенству и уверенностью в том, что совершенству нет предела;
- способностью сохранять спокойствие в критических ситуациях;
- умением сотрудничать с тренером и с партнерами;
- истинным профессионализмом;
- быть генератором создания «командного духа»;
- способностью концентрироваться на игре и не обращать внимания на отрицательные внешние воздействия;
- готовностью выполнить большие нагрузки;
- умением быстро анализировать и преодолевать неудачи, бороться с трудностями;

На практике психологическая подготовка и воспитательная работа реализуются боксерами и тренерами в серии последовательных заданий:

- научить юных боксеров ставить реальные цели, и не только кратковременные (на одну тренировку), но и на перспективу;
- научить объективно оценивать свои возможности в их достижении, и если что-то не получается, то не искать виноватых вокруг, а уметь находить свои недостатки и бороться с самим собой для их устранения;
- научить концентрироваться на наиболее важных действиях.

Важным разделом психологической подготовки является создание специальных умений, повышение устойчивости к помехам. Психологический запас прочности, позволяющий активно действовать в неожиданных ситуациях боев, формируется на основе повышения специализированных свойств боксера, таких как «чувство ориентации в пространстве», «чувство противника», «чувство дистанции», «чувство момента». Все эти свойства создают в совокупности «чувство ведения боя».

Многочисленное моделирование этих «чувств» в тренировочных занятиях положительно сказывается не только на их соревновательной надежности, но и на уровне проявлений свойств внимания, памяти и мышления.

### План-схема психологической подготовки

Таблица №20

Этап подготовки	Задачи	Средства и методы
Общеподготовительный	Формирование значимых мотивов напряженной тренировочной работы	Постановка перед спортсменом трудных, но выполнимых задач; убеждение спортсмена в его больших возможностях, одобрение его попыток достичь успеха, поощрение достижений
	Формирование благоприятных отношений к спортивному режиму и тренировочным нагрузкам	Беседы, разъяснения, убеждения, примеры выдающихся спортсменов, личный пример, поощрения
	Совершенствование способности	личный пример, поощрения и наказания

	к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе	
	Развитие волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и упорства, смелости и решительности, выдержки, терпения и самообладания, самостоятельности и инициативности	Регулярное применение тренировочных заданий, представляющих для спортсменов как объективную, так и субъективную трудность, проведение тренировок в усложненных условиях
	Формирование системы специальных знаний о психике человека, психических состояниях, методах психорегуляции	Лекции, беседы, семинары, изучение специальной литературы, самонаблюдение и самоанализ
	Овладение приемами саморегуляции психических состояний: -изменение мыслей по желанию -подчинение самоприказу -успокаивающая и активизирующая разминка -дыхательные упражнения -идеомоторная тренировка -психорегулирующая тренировка -успокаивающий и активизирующий самомассаж	Обучение соответствующим приемам на специальных занятиях или во время тренировок, применяя обычную методику обучения: объяснение и многократное упражнение в применении осваиваемых приемов
	Развитие психических свойств и качеств, необходимых для успешной деятельности: сосредоточенности внимания, четкости представлений, отчетливости ощущений, быстроты и глубины мышления, двигательной активности и памяти	Специальные задания, регулярное обновление учебного материала и изучение нового. Применение методических приемов позволяющих акцентировать внимание на развиваемых психических функциях и качествах
Специально-подготовительный	Формирование значимых мотивов соревновательной деятельности	Совместно со спортсменом определить задачи предстоящего соревновательного периода в целом и конкретизировать их на каждые соревнования. Корректировать задачи по мере необходимости
	Овладение методикой формирования боевой готовности к соревнованиям	Разработать индивидуальный режим соревновательного дня, опробовать его на тренировочных соревнованиях, проанализировать, внести поправки. Корректировать по мере необходимости
	Разработка индивидуального комплекса настраивающих мероприятий	Разработать комплекс действий спортсменов перед вызовом, опробовать его. Вносить соответствующие коррективы по мере необходимости

	Совершенствование методов саморегуляции психических состояний	Совершенствоваться в применении методов саморегуляции в соревновательных условиях: во время модельных тренировок, прикидок, тренировочных соревнований
	Формирование соревновательной устойчивости к соревновательному стрессу	Готовясь к основным соревнованиям, провести занимающихся через систему учебно-подготовительных соревнований, определить индивидуально целесообразную норму таких соревнований
	Отработка индивидуальной системы психорегулирующих мероприятий	Путем самоанализа определить индивидуально эффективные психорегулирующие мероприятия: экскурсии, поездки за город, кино, концерты, чтение, игры, прогулки
Соревновательный	Формирование уверенности в себе, своих силах и готовности к высоким спортивным достижениям	Объективная оценка качества проделанной тренировочной работы, реальной готовности спортсмена, убеждение в возможности решить соревновательные задачи
	Сохранение нервно-психической устойчивости, профилактика нервно-психических перенапряжений	Применение индивидуального комплекса психорегулирующих мероприятий
	Мобилизация сил на достижение высоких спортивных результатов	Применение всего комплекса ранее отработанных средств формирования состояния боевой готовности
	Снятие соревновательного напряжения	Разбор результатов соревнований, анализ ошибок, обсуждение возможности их исправления, постановка задач на будущее, отвлекающие, восстановительные мероприятия.

**Учебно-тематический план**

Таблица №21

Этап спортивной подготовки	Темы по теоретической подготовке	Объем времени в год (минут)	Сроки проведения	Краткое содержание
Этап начальной подготовки	<b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>	<b>120</b>	В течении года	
	История возникновения вида спорта и его развитие	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	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 занятиях физической культурой и спортом	20	ноябрь	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.
	Закаливание организма	20	декабрь	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.
	Самоконтроль в процессе занятий физической культурой и спортом	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	20	май	Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.
	Теоретические основы судейства. Правила вида спорта	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	20	август	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.
	Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	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</b>		
	Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	70	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	октябрь	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).
	Режим дня и питание обучающихся	70	ноябрь	Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.



Физиологические основы физической культуры	70	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	январь	Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	70	май	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.
Психологическая подготовка	60	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	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	декабрь-май	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.

## 5. Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

Особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «бокс» основаны на специфике вида спорта «бокс». Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и особенностями специфики вида спорта «бокс».

ГБУ ДО СШ «Выборжанин» учитывает особенности специфики спортивной подготовки по виду спорта «бокс» при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе при составлении годового учебно-тренировочного плана, и реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

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 виду спорта «бокс».

### **Понятие о биологическом и паспортном возрасте.**

Большая часть многолетней спортивной подготовки в боксе приходится на пубертатный период развития, который в целом охватывает диапазон от 10 до 17 лет. К концу пубертатного периода организм достигает полной половой, физической и психической зрелости. Пубертатный период принято разделять на три фазы: препубертатную, собственно пубертатную и постпубертатную. Эти фазы характеризуются различными темпами роста и созревания отдельных функциональных систем организма (нервной, костно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной и др.).

Препубертатная фаза развития характеризуется ускоренным ростом тела в длину и интенсивными изменениями со стороны вегетативных систем организма. Собственно пубертатный период характеризуется нарастанием активности половых желез и совершенствованием деятельности всех функциональных систем организма. В начале пубертатного периода имеют место высокие темпы увеличения длины и массы тела, которые затем снижаются. У девочек пубертатный скачок роста отмечается в 10-13 лет с пиком прироста длины тела в 11-12 лет, а у мальчиков в 12-15 лет с максимальной прибавкой длины тела в 13-14 лет. С точки зрения построения многолетней тренировки собственно пубертатный период является наиболее важным. Данная фаза характеризуется нарастанием активности половых желез организма и совершенствованием деятельности всех функциональных систем.

Постпубертатная фаза развития характеризуется завершением естественного прироста мышечной массы и тела в длину и снижением темпа прироста физических качеств. В этой фазе развития организм достигает полной физиологической зрелости.

Типы и темпы биологического развития у детей различны. Дети одного и того же календарного возраста могут значительно отличаться по уровню полового созревания и физической подготовленности. По типам биологической зрелости детей одного и того же паспортного возраста принято разделять на опережающий (акселерированный) тип развития, нормальный тип, для которого характерно соответствие паспортного и биологического возраста, и тип запаздывающего развития (ретардированный).

Наибольшим потенциалом развития обладают лица, имеющие высокие уровни физических качеств и функциональных возможностей при нормальных или замедленных темпах полового развития. По своему физическому развитию они к завершению полового созревания обгоняют акселерированных сверстников. Хотя следует учитывать, что раннее вступление в пубертатную фазу развития еще не гарантирует ее раннего окончания.

### **Сенситивные периоды в развитии основных физических качеств.**

Отдельные двигательные способности развиваются гетерохронно – они отличаются друг от друга периодами ускоренного развития и возрастными рамками «пиковых», максимальных приростов. Это создает предпосылки для целенаправленного воздействия с помощью физических нагрузок на процессы роста и развития юных спортсменов. Появляется возможность выделить оптимальные возрастные периоды для избирательного воздействия на развитие аэробной производительности, анаэробной производительности, подвижности в суставах, быстроты, максимальной силы, силовой выносливости, скоростно-силовых способностей и т.д. Согласно теории «сенситивных» (чувствительных) периодов наибольшего эффекта от целенаправленной тренировки на прирост отдельных двигательных способностей следует ожидать в периоды их наиболее интенсивного естественного прироста. Оптимальные возрастные периоды физического развития, динамика физических качеств, периоды для акцентированного развития двигательных способностей и компонентов специальной работоспособности боксеров для девочек и мальчиков от 10 до 17 лет.

На этапе начальной подготовки у детей в возрасте 10 лет преобладают процессы созревания тканей и органов при снижении интенсивности их роста. Заканчивается морфологическая дифференциация клеток коры головного мозга, печени, наблюдается усиленное развитие скелетных мышц, умеренное нарастание размеров сердца, заканчивается структурная дифференциация миокарда. Для детей 10-летнего возраста свойственно конкретно-образное мышление. Поэтому особенно важным на занятиях является доступный для понимания образный показ и наглядный метод объяснения.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) занятия проходят в тренировочных группах. В 12 лет у девочек и в 13 лет у мальчиков резко увеличивается скорость обменных процессов, что сопровождается увеличением уровня годового прироста длины тела. На этом этапе значительно возрастает объем сердца и его систолический объем. В связи с ростом массы миокарда уменьшается относительный объем проводящей системы сердца. Из-за опережающего увеличения объема внутренних полостей сердца по отношению к внутреннему диаметру магистральных артерий создаются условия, затрудняющие эффективность работы сердца и повышающие кровяное давление на стенки сосудов.

Тенденция повышения эффективности в работе органов и систем организма подростков, отвечающих за доставку кислорода в работающие мышцы (скорость поступления кислорода в легкие, транспорт его артериальной и смешанной венозной кровью), в возрасте 12-15 лет становится менее выраженной, чем в детском возрасте. Несмотря на это, в начале этапа до 10-11 лет у девочек и в 10-12 лет у мальчиков имеют место наиболее высокие темпы увеличения аэробной емкости (суммарного потребления кислорода) и эффективности за счет повышения капилляризации мышц, снижения сосудистого сопротивления, координации деятельности вегетативных систем, использования в энергетическом обеспечении мышечной работы энергии окисления жиров (процесс стимулируется соматотропным гормоном).

Подвижность в суставах и гибкость в данный возрастной период продолжают улучшаться. Наибольший прирост подвижности в суставах имеет место у девочек до 12 лет, у мальчиков до 14 лет, с увеличением возраста прирост останавливается.

На тренировочном этапе спортивной подготовки у девочек 11-13 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются условия для увеличения аэробной мощности (МПК) за счет увеличения систолического объема крови и повышения мощности аппарата внешнего дыхания (ЖЕЛ, МЛВ), но все-таки еще ограничена способность к длительной работе на уровне, близком или равном МПК. Поскольку содержание гликогена в мышцах в 10 лет у девочек и 10-12 лет у мальчиков невысокое (почти в 2 раза ниже, чем в 16-17 лет), гликолитическая работоспособность почти не возрастает, и проявляются низкие адаптационные возможности к работе анаэробного характера. Но с 10-11 лет у девочек и 12-13 лет у мальчиков постепенно нарастает мощность и емкость гликолиза за счет умеренного увеличения мышечных запасов гликогена и как следствие этого медленное нарастание лактата в тестовых и соревновательных упражнениях. В начальной фазе полового созревания, когда проявляются его внешние

признаки, увеличивается возбудимость нервных центров, повышается реактивность и эмоциональность в ответных реакциях при мышечной работе, особенно соревновательного характера. В 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков скоростные способности совершенствуются за счет улучшения регуляции движений, снижения времени простой двигательной реакции. В последующие 2 года темпы прироста быстроты снижаются. В 10-12 лет у девочек и в 12-14 лет у мальчиков значительно нарастает масса тела и вместе с ней нарастает максимальная сила, которая до 10-11 лет у девочек и до 12 лет у мальчиков прирастала низкими темпами. Прирост силы идет за счет совершенствования регуляции мышечных сокращений. Общая силовая выносливость в 10-12 лет у девочек и 10-14 лет у мальчиков быстро увеличивается за счет экономизации энергозатрат (повышение уровня ПАНО при силовой работе) и мышечной регуляции. Специальная силовая выносливость у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет увеличивается за счет функционального компонента. К началу прироста мышечной массы у девочек 10-12 лет и у мальчиков 12-14 лет создаются предпосылки для роста скоростно- силовых способностей.

#### **Формы, средства и методы организации и проведения тренировочного процесса.**

Тренировочные занятия проводят в спортивном зале или на открытом воздухе (спортивной площадке) в форме тренировки по общепринятой схеме, из трёх частей (подготовительной, заключительной).

В подготовительной части занятия после проведения упражнений общеразвивающего характера (общей разминки) необходимо выделить время (до 10 мин) на подготовительные упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств, задача которых - подготовка к выполнению упражнений в основной части тренировки.

В основной части изучаются и совершенствуются техника и тактика боя, повышается физическая активность, морально-волевая подготовка. Изучение и совершенствование должно производиться с соблюдением дидактических принципов: последовательности (от простого к сложному, от лёгкого к трудному, от известного к неизвестному), повторности, наглядности, индивидуального подхода к учащимся, что повысит эффективность педагогической управляемости тренировочным процессом. Количество повторений каждого упражнения или соединения элементов должно быть таким, чтобы было обеспечено формирование устойчивого двигательного навыка. Нагрузка должна нарастать по объёму и особенно по интенсивности. Например, после изучения приемов в парах, по заданию тренера переходят к закреплению и совершенствованию приемов в условном или произвольном учебном бою (бой с тенью). Произвольный бой на ринге с партнером требует больших напряжений, поэтому к условному или вольному бою переходят после изучения приемов в парах, перед упражнениями на снарядах. Упражнения на боксерских снарядах и лапах снижают нервное напряжение после учебных боев на ринге, поэтому эти упражнения выполняют в конце основной части занятия.

В заключительной части занятия организм занимающегося надо привести в относительно спокойное состояние. В начале заключительной части выполняются упражнения стоя, сидя и лежа для развития силы и гибкости отдельных групп мышц. Затем используются успокаивающие упражнения, проводится легкий бег, ходьба с дыхательными упражнениями.

Занятия по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП) проводят на всех этапах подготовки спортсменов: от новичков до мастеров высокого класса. В них широко применяют элементы лёгкой атлетики, спортивных, подвижных игр и т.п. Они способствуют развитию общей работоспособности и целого комплекса физических качеств, из которых складывается гармоничное развитие боксера.

Большинство упражнений легкой атлетики, спортивных и подвижных игр включают в подготовительную и заключительную части занятия.

Основной формой тренировки являются тренировочные занятия. В тренировочном процессе со спортсменами применяются как комплексные, так и тематические занятия по

физической, технической и тактической подготовке. В комплексной тренировке используются упражнения по физической, технической и тактической подготовке.

Структура комплексных занятий сложнее, чем тематических. Это связано с тем, что в отличие от первых, где решается только одна основная задача, в комплексных ставятся две – три задачи.

Спортсмены старших возрастных групп должны участвовать в судействе соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей тренировочных занятий в качестве тренеров.

В спортивной тренировке под термином «метод» следует понимать способ применения основных средств тренировки и совокупность приемов и правил деятельности спортсмена и тренера.

В процессе спортивной тренировки используются две большие группы методов: общепедагогические, включающие словесные и наглядные методы, и практические, включающие методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Все эти методы применяют в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постоянно приспособляют к конкретным требованиям, обусловленным особенностями спортивной практики. При подборе методов необходимо следить за тем, чтобы они строго соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам, а также специальным принципам спортивной тренировки, возрастным и половым особенностям спортсменов, их квалификации и подготовленности.

В спортивной практике выделяется ряд разновидностей методов строго регламентированного упражнения. К ним относятся прежде всего две основные группы: методы, преимущественно направленные на освоение спортивной техники, и методы, преимущественно направленные на воспитание двигательных качеств.

Среди методов, направленных преимущественно на освоение спортивной техники, следует выделять методы разучивания упражнений в целом (целостно-конструктивные) и по частям (расчлененно-конструктивные). Разучивание движения в целом осуществляется при освоении относительно простых упражнений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно. Однако, при освоении целостного движения, внимание занимающихся последовательно акцентируют на рациональном выполнении отдельных элементов целостного двигательного акта.

При разучивании более или менее сложных движений, которые можно разделить на относительно самостоятельные части, освоение спортивной техники осуществляется по частям. В дальнейшем целостное выполнение двигательных действий приведет к интеграции в единое целое ранее освоенных составляющих сложного упражнения.

При применении этих двух методов освоения движений большая роль отводится подводящим и имитационным упражнениям.

Методы, направленные преимущественно на совершенствование двигательных качеств. Структура практических методов тренировки определяется тем, имеет ли упражнение в процессе однократного использования данного метода непрерывный характер или дается с интервалами для отдыха, выполняется в равномерном (стандартном) или переменном (варьирующем) режиме.

В процессе спортивной тренировки упражнения используются в рамках двух основных групп методов - непрерывных и интервальных. Непрерывные методы характеризуются однократным непрерывным выполнением тренировочной работы. Интервальные методы предусматривают выполнение упражнений как с регламентированными паузами, так и произвольными паузами отдыха.

При использовании обоих методов упражнения могут выполняться как в равномерном (стандартном), так и в переменном (вариативном) режиме. В зависимости от подбора упражнений и особенностей их применения тренировка может носить комплексный (интегральный) и избирательный (преимущественный) характер. При комплексном воздействии осуществляется параллельное совершенствование различных качеств,

обусловливающих уровень подготовленности спортсмена, а при избирательном - преимущественное развитие отдельных качеств. При равномерном режиме использования любого из методов интенсивность работы является постоянной, при переменном - варьирующей. Интенсивность работы от упражнения к упражнению может возрастать (прогрессирующий вариант) или неоднократно изменяться (варьирующий вариант).

Непрерывные методы тренировки, применяемые в условиях равномерной и переменной работы, в основном используются для повышения аэробных возможностей, воспитания специальной выносливости к работе средней и большой длительности.

Возможности непрерывных методов тренировки в условиях переменной работы значительно многообразнее. В зависимости от продолжительности частей упражнений, выполняемых с большей или меньшей интенсивностью, особенностей их сочетания, интенсивности работы при выполнении отдельных частей, можно добиться преимущественного воздействия на организм спортсмена в направлении повышения скоростных возможностей, развития различных компонентов выносливости, совершенствования частных способностей, определяющих уровень спортивных достижений в различных видах спорта.

В случае применения варьирующего варианта могут чередоваться части упражнения, выполняемые с различной интенсивностью или же с различной интенсивностью и изменяющейся продолжительностью.

Интервальные методы тренировки (в том числе повторные и комбинированные) широко применяются в практике спортивной тренировки. Выполнение серии упражнений одинаковой и разной продолжительности с постоянной и переменной интенсивностью и строго регламентированными произвольными паузами является типичным для данных методов. В одном комплексе могут также сочетаться прогрессирующий и нисходящий варианты.

В режимах непрерывной и интервальной работы в спортивной тренировке используется и круговой метод, направленный на избирательное или комплексное совершенствование физических качеств.

Игровой метод чаще всего воплощается в виде общепринятых подвижных и спортивных игр, однако, его нельзя осуществлять с какой-либо конкретной игрой. В принципе, он может быть использован на материале самых разнообразных двигательных действий при условии, что они поддаются организации в соответствии с требованиями игрового метода.

Для игрового метода характерна, прежде всего, "сюжетная" организация: деятельность играющих организуется на основе образного или условного "сюжета" (замысла, плана игры), который намечает общую линию поведения, но не предопределяет жестко конкретные действия и способы достижения игровой цели (выигрыша). В рамках "сюжета" и правил игры допускаются различные пути и цели, причем выбор конкретного пути и реализация игрового замысла происходят в условиях постепенного, чаще случайного изменения ситуации. Отсюда ясно, что игровой метод позволяет программировать действия, занимающихся лишь с большей долей вероятности. Вместе с тем он предоставляет широчайшие возможности для творческого решения двигательных задач и в настоящей мере способствует проявлению самостоятельности, инициативы, находчивости.

Одной из существенных черт игрового метода является то, что в нем как бы моделируются активные межличностные и межгрупповые взаимоотношения, которые строятся как по типу сотрудничества (между игроками одной команды), так и по типу соперничества (между противниками в парных и командных играх), когда сталкиваются противоположные интересы, возникают и разрешаются игровые конфликты. Это создает эмоциональный накал и содействует яркому выявлению нравственных качеств личности.

Однако точность дозировки в игровом методе всегда существенно меньше, чем в методах строго регламентированного упражнения.

Игровой метод в силу всех присущих ему особенностей используется в процессе спортивной тренировки не только для начального обучения движениям или избирательного

воздействия на отдельные способности, сколько для комплексного совершенствования двигательной деятельности в усложненных условиях. В наибольшей мере он позволяет совершенствовать такие качества и способности, как ловкость, находчивость, быстроту ориентировки, самостоятельность, инициативу. В руках умелого педагога он служит также весьма действенным методом воспитания коллективизма, товарищества, сознательной дисциплины и других нравственных качеств личности.

Не менее важна его роль как средства активного отдыха и переключения, занимающихся на иной вид двигательной активности с целью ускорения и повышения эффективности адаптационных и восстановительных процессов, поддержания ранее достигнутого уровня подготовленности.

Соревновательный метод предполагает специально организованную соревновательную деятельность, которая в данном случае выступает в качестве оптимального способа повышения эффективности тренировочного процесса. Применение данного метода связано с высокими требованиями к технико-тактическим, физическим и психическим возможностям спортсмена, вызывает глубокие сдвиги в деятельности важнейших систем организма и тем самым стимулирует адаптационные процессы, обеспечивает интегральное совершенствование различных сторон подготовленности спортсмена.

При использовании соревновательного метода следует широко варьировать условия проведения тренировочных поединков, спаррингов с тем, чтобы максимально приблизить их к тем требованиям, которые в наибольшей мере способствуют решению поставленных задач.

Тренировочные поединки, спарринги могут проводиться в усложненных или облегченных условиях по сравнению с официальными.

В качестве примеров усложнения условий тренировочных спаррингов можно произвести следующие:

- тренировочные спарринги в условиях среднегорья, в условиях жаркого климата, при плохих погодных условиях, на песке и т.п.;
- тренировочные спарринги с «неудобным» соперником (с неудобной техникой, правши с левшой);
- тренировочные спарринги со сменой темпа и выполнением определенного задания тренера по технике элементов бокса;
- тренировочные поединки с более старшими или более подготовленными соперниками.

При периодическом проведении совместных тренировок спортсменов разных возрастов дети мотивированы и каждый год прогрессируют. Еще один плюс совместных тренировок – обмен знаниями и опытом.

Старшим ребятам полезно почувствовать себя в роли наставников и педагогов, более внимательно вникнуть при объяснениях и показах в технические нюансы элементов бокса, отработать их с более младшими и слабыми соперниками, а ребята помладше видят пример в лице старших ребят и на протяжении всего времени обучения, тянутся за ними, копируя, противодействуя им в тренировочных спаррингах, прогрессируют более быстро.

Основные средства обучения:

- упражнения для изучения техники, тактики и совершенствование в ней;
- общефизические упражнения;
- специальные физические упражнения;
- соревновательная практика.

Организация занятий, выбор форм, средств и методов обучения, дозирование нагрузки обусловлены особенностями развития организма юных боксеров. Подготовка спортсменов осуществляется строго в соответствии с их возрастными данными, которые включают в себя анатомические, физиологические и психологические особенности.

Программный материал на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс».

Подготовка носит специализированный характер. Тем не менее, должно продолжаться самое широкое использование упражнений из других видов спорта в целях обеспечения

разносторонности подготовки, создания предпосылок для эффективного овладения материалом бокса. Необходимо прививать начинающему спортсмену вкус к состязаниям, искушенность в различных испытаниях, опыт, интерес к соперничеству. Подготовка на этом этапе направлена на самое разностороннее развитие физических возможностей спортсмена, укрепление здоровья, создание достаточно высокого потенциала двигательных возможностей.

Основная цель тренировки: утверждение в выборе спортивной специализации бокса и овладение техникой бокса.

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;

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- возрастные особенности физического развития;
- недостаточный объем двигательных умений.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- прыжки и прыжковые упражнения;
- метание;
- скоростно-силовые упражнения;
- школа техники бокса и изучения технико-тактических комплексов;
- комплекс упражнений, заданных на дом.

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

Особенности обучения: двигательные навыки у юных спортсменов должны формироваться параллельно с развитием физических качеств, необходимых для достижения успеха в боксе.

Овладевая техникой на данном этапе, процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней. Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме, способствует успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную подготовку юных спортсменов.

Методика контроля:

На конец этапа начальной подготовки спортсмены должны:

- овладеть знаниями об укреплении здоровья, закаливании организма, улучшении физического развития;
- обучиться комплексу специальных знаний, двигательных умений и навыков по боксу;
- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;
- сформировать понятие физического и психического здоровья;
- развить физические качества;
- освоить навыки технико-тактических приемов;
- приобрести устойчивый интерес к занятиям;
- приобрести определенные положительные морально-волевые и нравственные качества;
- научиться, самостоятельно работать;
- сдать контрольно-переводную аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП



и ТТП.

Врачебный контроль за юными спортсменами предусматривает:

- углубленное медицинское обследование (1 раза в год);
- медицинское обследование перед соревнованиями;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок, одеждой и обувью;

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

Развитие соревновательного навыка. Особое преимущество на данном этапе обучения отдается игровым соревновательным методам. Программа подготовки и их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать доступным нормам нагрузок.

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

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» представлены в Приложении 8.

Программный материал тренировочных занятий на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Выдерживается направленность на все большую специализированность подготовки. В начале ее еще достаточно большое место отводится обще-подготовительным упражнениям, однако затем они уступают место специально-подготовительным и соревновательным все больше и больше. Этот этап уже характеризуется достаточно большими нагрузками. Объем и интенсивность их продолжают возрастать. Существенно возрастает количество боев, проводимых боксером в течение года. Без этого невозможно серьезно говорить о полноценности процесса подготовки. Подготовка продолжает включать в себя широкий круг средств, позволяющих совершенствоваться в комплексе скоростные, скоростно-силовые, силовые параметры движений, выносливость, координационные способности. Следует крайне осторожно применять нагрузки избирательной направленности, особо жесткие режимы тренировок, копирующие подготовку чемпионов. В данном случае спортсмен сокращает зону возможных средств воздействия на различные компоненты подготовленности в перспективе.

На этом этапе подготовка в достаточной степени индивидуализируется: у спортсмена формируется и совершенствуется индивидуальный стиль деятельности, ярко проявляется склонность к той или иной манере ведения боя, приходит осознание своей индивидуальности, сильных и слабых сторон, способов компенсации недостатков. В этот период также, в основном, завершается формирование функциональных систем, обеспечивающих работоспособность спортсмена, повышается способность терпеть боль, усталость и т.д. Считается, что в этот период наиболее благоприятные условия для воспитания скоростных и скоростно-силовых качеств. Широко должны использоваться упражнения, сопутствующие более высокому проявлению скоростных качеств: силовые, упражнения на гибкость и др. При работе с тяжестями не следует увлекаться упражнениями, при которых используются максимально доступные веса.

Для развития координационных способностей, а также и других качеств желательно широко использовать упражнения из разных видов спорта, обеспечивая, при достаточной специализированности, известную многоборность подготовки.

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 движения в упражнениях, не требующих проявления большой силы, обучение и совершенствование техники;

-постепенное подведение спортсмена к более высокому уровню тренировочных нагрузок;

- постепенно подведение к соревновательной борьбе путем применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена;

Факторы, ограничивающие нагрузку:

- функциональные особенности организма подростков в связи с половым созреванием;

- диспропорции в развитии тела и сердечно - сосудистой системы;

- неравномерность в росте и развитии силы;

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;

- комплексы специально-подготовленных упражнений;

- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;

- комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;

- упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от собственного веса);

- подвижные и спортивные игры;

- изометрические упражнения;

- упражнения локального воздействия.

Методы выполнения упражнений: повторный; переменный; повторно-переменный; круговой; игровой; контрольный; соревновательный.

Основные направления тренировки.

Физическая подготовка на этом этапе становится целенаправленной. Данный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в боксе. Увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углубленной спортивной специализацией. На данном этапе увеличивается объем средств силовой подготовки и специальной выносливости.

Совершенствование техники бокса. При планировании тренировочных 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.

На конец тренировочного этапа спортсмены должны:

- овладеть теоретическими знаниями данного этапа;

- развить специальные физические качества;

- выполнить объемы тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

- достигнуть мастерства технико-тактической подготовки;

- достигнуть спортивных результатов;

- обрести устойчивый интерес к занятиям;

- приобрести положительные морально-волевые, нравственные качества;

- приобщиться к общечеловеческим и общекультурным ценностям;

- сдать итоговую аттестацию по выполнению нормативов по ОФП, СФП и ТТП;

- дальнейшее приобретение соревновательного опыта;

Система контроля на тренировочном этапе должна быть тесно связана с системой планирования процесса подготовки юных спортсменов.

В процессе тренировок рекомендуются следующие формы контроля: самоконтроль за частотой пульса в покое, качество сна, аппетит, вес тела, общее самочувствие. Тренерский

контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров.

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря соревнований, выполнение разрядных требований. Основной задачей соревновательной практики следует учитывать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях противоборства.

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на тренировочном этапе спортивной подготовки по виду спорта «бокс» представлены в Приложении 9.

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

### **6.1. Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки**

Материально-технические условия реализации Программы Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и иным условиям, установленным ФССП.

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 № 10 к ФССП) Таблица №22;

- обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к ФССП) Таблица №23;

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

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

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

**Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки (Приложение №10 к ФССП)**

Таблица № 22

№ 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 (1 х 2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5 х 6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2 х 1 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.	Перекладина 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 "доянг" (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

**Обеспечение спортивной экипировкой (Приложение № 11 к ФССП)**

Таблица №23

№ 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 №24

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование							
№ п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки			
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	
				количество	срок эксплуатации (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

## 6.2. Кадровые условия реализации Программы

Кадровые условия реализации Программы:

укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками должна соответствовать следующим требованиям:

- 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);

- 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);

- непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей.

## 6.3. Сетевая форма реализации программы

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора.

## 7. Информационно-методические условия реализации Программы

**Список литературных источников**, необходимых при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку и для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. Бокс: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва / А.О. Акопян

и др. – М.: Советский спорт, 2005.

2. А.А. Деркач; А.А.Исаев; Педагогическое мастерство тренера- М.: Ф и С, 1981г
3. В.М. Качашкин. Методика физического воспитания. - М.1980г.
4. С.В. Хрущев, М.М.Круглый. Тренеру о юном спортсмене.- М.: Ф и С, 1987, с.157.
5. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. – М.: ФиС, 1979. – 287 с.
6. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Terra спорт, 1998. – 232 с.
7. Бокс. Правила соревнований. – М.: Федерация бокса России, 2004. – 34 с.
8. Допинг-контроль: что нужно знать каждому (Информационные материалы для спортсменов, тренеров, врачей сборных и клубных команд). – М.: ОлимпияПресс, 2004. – 40 с.
9. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов / Л.П. Матвеев. – Киев: Олимпийская литература, 1999. – 318 с.
10. Нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ. – М., 1995. – 37 с.
11. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004. – 863 с.
12. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов / В.Н. Платонов. – М.: ФиС, 1986. – 286 с., ил.
13. Теория и методика бокса: Учебник // Под общ. ред. Е.В. Калмыкова. – М.: Физическая культура, 2009. – 272 с.
14. Терминология спорта. Толковый словарь спортивных терминов / Сост. Ф.П. Суслов, Д.А. Тышлер. – М.: СпортАкадемПресс, 2001. – 480 с.
15. Филимонов В.И. Бокс, кикбоксинг, рукопашный бой (подготовка в контактных видах единоборств) / В.И. Филимонов, Р.А. Нигмедзянов. – М.: ИНСАН, 1999. – 416 с.

#### **ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**

1. Видео тренировка по боксу ГБУ ДО СШ «Выборжанин», тренер Ранцев С.Н.

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и проходящими спортивную подготовку

1. Программа для ДЮСШ по боксу Программа для тренера - по боксу, работающему с этапом начальной подготовки и тренировочным этапом <http://www.zavuch.info/methodlib/107/46946/>
2. Для получения более подробной информации о Всемирном антидопинговом агентстве (ВАДА) и Всемирном антидопинговом кодексе смотрите вебсайт: [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org)
3. Боксерский клуб Moscowboxing им. К.В. Градополова: [http://moscowboxing.ru/pravila\\_normativy\\_boks](http://moscowboxing.ru/pravila_normativy_boks)
4. Современный бокс Аман Атилов: [http://libma.ru/sport/sovremennyi\\_boks/index.php](http://libma.ru/sport/sovremennyi_boks/index.php)
5. Книжная подборка: Бокс года издания: 1926 – 2008: <http://www.kodges.ru/fizra/boevie/154303-knizhnaya-podborkaboks.html>
6. Федерация бокса России <http://141.8.194.225/>
7. Спортивная федерация бокса СПб <http://sfb-spb.ru/>
8. Федерация бокса Москвы <http://mos-boxing.ru/>
9. Видео Игорь БУНИН- Мастер спорта Международного класса СССР по боксу <http://www.youtube.com/watch?v=Hvilmr1Sz1I>
10. Официальный сайт министерства спорта РФ /Электронный ресурс/. URL: <http://www.minsport.gov.ru/>
11. Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» /Электронный ресурс/. URL: <http://lib.sportedu.ru/Press/TPFK/>

**Примерный план-график распределения часов  
в группах начальной подготовки до года  
на 52 недели тренировочных занятий**

ФИО тренера	НП-1				№ журнала				БОКС																		
	группа								отделение																		
	Месяц																										
Виды подготовки	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		Итого		
	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час
Общая физическая подготовка	9		8		9		9		9		9		9		9		7		9		9		9		105	0	
Специальная физическая подготовка	2		2		2		2		2		2		2		3		3		3		3		3		29	0	
Участие в спортивных соревнованиях																									0	0	
Техническая подготовка	6		5		6		6		6		6		6		6		6		6		6		5		70	0	
Тактическая подготовка	1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		1		12	0	
Теоретическая подготовка	1						1						1				1				1				6	0	
Психологическая подготовка					1				1				1				1				1				5	0	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)																	2								2	0	
Инструкторская практика																									0	0	
Судейская практика																									0	0	
Медицинские, медико-биологические мероприятия			2										1										1		4	0	
Восстановительные мероприятия			1																						1	0	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>19</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>0</b>	<b>234</b>	<b>0</b>	

**Примерный план-график распределения часов  
в группах начальной подготовки свыше года  
на 52 недели тренировочных занятий**

Виды подготовки	НП-2,3								БОКС																	
	группа				№ журнала				отделение																	
	Месяц																									
	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		Итого	
	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин
Общая физическая подготовка	12		9		10		12		12		10		10		10		10		10		10		10		125	0
Специальная физическая подготовка	4		4		4		4		4		4		4		4		3		4		4		4		47	0
Участие в спортивных соревнованиях																									0	0
Техническая подготовка	8		8		10		8		8		8		8		8		9		9		8		8		100	0
Тактическая подготовка	1		1		1		1		1		1		1		2		2		2		2		2		17	0
Теоретическая подготовка	1				1				1		1		1								1		1		7	0
Психологическая подготовка			1				1		1		1		1								1		1		7	0
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)																	2								2	0
Инструкторская практика																									0	0
Судейская практика																									0	0
Медицинские, медико-биологические мероприятия			2																1						3	0
Восстановительные мероприятия											1		1		2										4	0
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>25</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>312</b>	<b>0</b>

**Примерный план-график распределения часов  
в учебно-тренировочных (спортивной специализации) группах до трех лет  
на 52 недели тренировочных занятий**

Виды подготовки	УТ(СС)-1,2,3				БОКС																					
	группа		№ журнала		отделение																					
	Месяц																									
	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		Итого	
	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин
Общая физическая подготовка	10		10		8		8		12		8		10		10		5		5		9		9		104	0
Специальная физическая подготовка	8		8		8		7		9		7		12		9		8		9		10		9		104	0
Участие в спортивных соревнованиях					4		4				4						4		5						21	0
Техническая подготовка	18		16		18		18		16		16		15		16		20		19		18		18		208	0
Тактическая подготовка	2		1		2		2		3		3		2		3		1		2		3		3		27	0
Теоретическая подготовка	2		1		1		1		1				1		2		1		1		2		3		16	0
Психологическая подготовка	1				1		1				1		1		1		1		1		1				9	0
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)																	3								3	0
Инструкторская практика					1		1				1						1		1						5	0
Судейская практика					1		1				1						1		1						5	0
Медицинские, медико-биологические мероприятия			4																		1				5	0
Восстановительные мероприятия	3									3		3		3								1			13	0
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>40</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>41</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>45</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>44</b>	<b>0</b>	<b>43</b>	<b>0</b>	<b>520</b>	<b>0</b>

**Примерный план-график распределения часов  
в учебно-тренировочных (спортивной специализации) группах свыше трех лет  
на 52 недели тренировочных занятий**

Виды подготовки	УТ(СС)-4,5								БОКС																	
	группа				№ журнала				отделение																	
	Месяц																									
	I		II		III		IV		V		VI		VII		VIII		IX		X		XI		XII		Итого	
	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин	час	мин
Общая физическая подготовка	12		12		10		10		14		10		12		12		7		6		10		10		<b>125</b>	<b>0</b>
Специальная физическая подготовка	11		11		11		9		11		9		15		12		10		13		15		14		<b>141</b>	<b>0</b>
Участие в спортивных соревнованиях					6		6				7						7		7						<b>33</b>	<b>0</b>
Техническая подготовка	28		28		26		26		26		26		26		26		26		26		26		26		<b>316</b>	<b>0</b>
Тактическая подготовка	6		5		4		6		7		4		6		6		6		6		7		6		<b>69</b>	<b>0</b>
Теоретическая подготовка	6		4		4		6		4		4		6		4		4		4		7		4		<b>57</b>	<b>0</b>
Психологическая подготовка	3		3		3		1		3		2		1		2		2		2		1		2		<b>25</b>	<b>0</b>
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)																	3								<b>3</b>	<b>0</b>
Инструкторская практика					3		3				3				2		2		2						<b>15</b>	<b>0</b>
Судейская практика					3		3				3				3		3		3						<b>18</b>	<b>0</b>
Медицинские, медико-биологические мероприятия			3						2											2					<b>7</b>	<b>0</b>
Восстановительные мероприятия	2		2		2		1		1		2		3		2		2		2		2		2		<b>23</b>	<b>0</b>
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>71</b>	<b>0</b>	<b>68</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>69</b>	<b>0</b>	<b>69</b>	<b>0</b>	<b>72</b>	<b>0</b>	<b>71</b>	<b>0</b>	<b>70</b>	<b>0</b>	<b>64</b>	<b>0</b>	<b>832</b>	<b>0</b>

### Пример программы мероприятия «Веселые старты»

#### Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

#### Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

#### План реализации:

- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы антидопингового образования спортсменов, для иллюстрации которых возможно предложить спортсменам различные игры, связанные с данным видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также можно использовать следующие игры (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «[Sport values in every classroom](#)»):

#### 1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

#### 2 вариант

Правила: участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

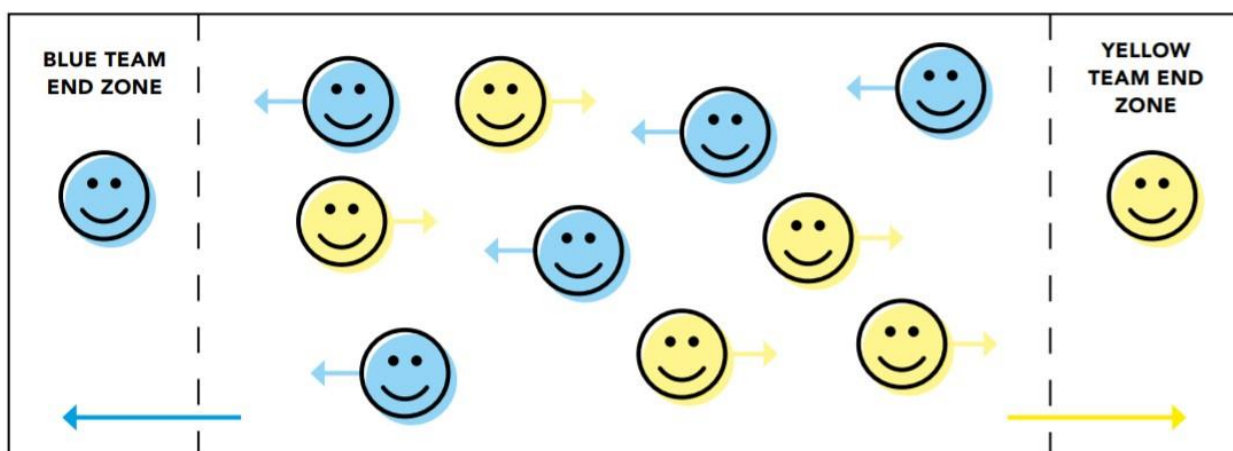
- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?



• что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

\* можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.

## 2. Роль правил в спорте



Правила: игроки делятся на две команды, занимающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

Цель: показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

## 3. Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к **ценностям спорта** (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые **противоречат ценностям спорта** (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к **ценностям спорта** и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

## 4. Финальная игра

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “БОКС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ!”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ

СПОРТ !”, выстроившись в **один** ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт!”.

## **Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»**

### **Целевая аудитория:**

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры).

### **Цели:**

- ознакомление с Запрещённым списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

### **Обязательные темы:**

#### **1. Принцип строгой ответственности**

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

#### **2. Запрещённый список**

- критерии включения субстанций и методов в Запрещённый список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:

наносит вред здоровью спортсмена; противоречит духу спорта; улучшает спортивные результаты.

- маскирует использование других запрещённых субстанций.

- Запрещённый список обновляется как минимум 1 раз в год;

- Запрещённый список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

#### **3. Сервисы по проверке препаратов**

- list.rusada.ru

• принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

#### **4. Опасность БАДов**

• регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);

- менее строгие стандарты качества; • риск производственной халатности.

#### **5. Оформление разрешения на ТИ**

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

### **Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года)

Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021

Запрещённый список (актуальная версия)

Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.)

**План-график  
антидопинговых информационно-образовательных мероприятий на 2023 год  
Государственного бюджетного учреждения дополнительного образования  
спортивная школа "Выборгжанин" Выборгского района Санкт-Петербурга**

<b>№ п/п</b>	<b>Вид спорта</b>	<b>Тип мероприятия</b>	<b>Дата проведения</b>	<b>Целевая аудитория</b>	<b>Количество участников</b>	<b>Тема для освещения (в соответствии с МСО и ОАП*)</b>	<b>Место проведения</b>	<b>Ответственный исполнитель (ФИО лектора)</b>
1	Бейсбол Бокс Кикбоксинг Полиатлон Софтбол Футбол	семинар	19.01.2023	тренеры	30	Роль тренера в процессе антидопингового обеспечения.	Светлановский пр., д. 3	Романова С.А.
2	Бейсбол	семинар	14.02.2023	спортсмены	18	Ответственность спортсмена за нарушение антидопинговых правил.	Светлановский пр., д. 3	Романова С.А.

3	Бокс	семинар	17.03.2023	родители	15	Сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций.	Политехническая ул., д. 27	Романова С.А.
4	Футбол	семинар	11.04.2023	спортсмены	22	Виды нарушений антидопинговых правил.	ул. Жака Дюкло, д. 20 Б	Романова С.А.
5	Кикбоксинг	веселые старты	11.05.2023	спортсмены	18	Играй честно	ул. Учительская, д.3	Романова С.А.
6	Полиатлон	семинар	12.06.2023	спортсмены	14	Ответственность спортсмена за нарушение порядка предоставления информации о местонахождении.	пр. Раевского, д. 16	Романова С.А.
7	Бейсбол Бокс Кикбоксинг Полиатлон Софтбол Футбол	семинар	18.07.2023	тренеры, методисты	33	Понятие персонала спортсмена. Ответственность персонала за нарушение антидопинговых правил	Светлановский пр., д. 3	Романова С.А.

8	Бейсбол	родительское собрание	15.08.2023	родители	30	Роль окружения в процессе формирования антидопинговой культуры спортсмена.	пр. Тореза, 36	Романова С.А.
9	Футбол	антидопинговая викторина	20.09.2023	спортсмены	20	Мы за чистый спорт	Светлановский пр., д. 3	Романова С.А.
10	Полиатлон	семинар	17.10.2023	спортсмены	25	Запрещенный список и терапевтическое использование.	пр. Раевского, д. 16	Романова С.А.
11	Софтбол	семинар	16.11.2023	спортсмены	20	Профилактика нарушений антидопинговых правил.	пр. Раевского, д. 16	Романова С.А.
12	Бейсбол Бокс Кикбоксинг Полиатлон Софтбол Футбол	семинар	18.12.2023	тренеры, методисты	35	Устройство системы антидопингового обеспечения на региональном уровне.	Светлановский пр., д. 3	Романова С.А.

**Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» на январь**

Таблица 1

№ п/ п	Учебный материал/№ уроков	январь												
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>I</b>	<b>Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>II</b>	<b>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</b>													
1	Подводящие упражнения к прямым ударам в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Одиночные шаги вперед-назад	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Слитные шаги вперед-назад		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Слитные шаги вправо-влево по кругу													
5	Изучение боевой стойки	+	+											
6	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток (в одном двух-широножном строю)		+	+	+	+	+	+						
7	Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову с партнером			+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
8	Защита подставкой правой ладони			+	+						+		+	+
9	Защита подставкой левого плеча					+	+			+			+	+
10	Защита шагом назад							+	+			+	+	+
11	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него							+	+	+	+	+	+	+
12	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах				+	+	+	+						+
13	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток						+	+	+	+	+	+	+	+
14	Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах								+	+	+	+	+	+
15	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову												+	+
16	Упражнения в ударах по снарядам				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>III</b>	<b>Контрольные упражнения</b>													
<b>IV</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» на февраль

Таблица 2

№ п/п	Учебный материал/№ уроков	февраль											
		14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
<b>I</b>	<b>Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>II</b>	<b>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</b>												
1	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+	+	+							
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову				+	+	+	+					+
3	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой, правой в голову						+	+	+	+			
4	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара левой, правой в голову											+	+
5	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов левой, левой, правой в голову и туловище			+	+	+	+	+					
6	Упражнения для разучивания тактических вариантов из тройных прямых ударов левой, левой, правой						+	+	+	+			
7	Упражнения для разучивания серии из тройных прямых ударов: левой, правой, левой в голову								+	+	+	+	+
8	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серий из тройных прямых ударов левой, правой, левой в голову												
<i>Материал повторения</i>													
1	Совершенствование боевой стойки	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Совершенствование передвижения одиночными и смежными шагами	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3	Упражнения для совершенствования прямых ударов левой, правой в голову	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упражнения для совершенствования двойного прямого удара левой в голову	+	+	+	+	+		+				+	+
5	Упражнения для совершенствования защиты подставкой правой ладони	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
6	Упражнения для совершенствования	+	+										
7	Упражнения для совершенствования защиты шагом назад	+	+										
8	Упражнения в ударах по снарядам	+	+	+									
<b>III</b>	<b>Подвижные и спортивные игры</b>	В начале или конце каждого урока											



**Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» на март**

Таблица 3

№ п/ п	Учебный материал/№ уроков	март												
		26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
<b>I</b>	<b>Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>II</b>	<b>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</b>													
	<i>Новый материал</i>													
1	Упражнения для разучивания серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой	+	+	+										
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов серии прямых ударов в голову: правой, левой, правой				+	+								
3	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания уклонов	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4	Упражнения на совершенствование уклонов								+	+	+	+	+	+
5	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения уклонов и контрударов													
6	Подводящие упражнения и упражнения прямому удару левой в туловище	+	+	+	+									
7	Упражнения на разучивание прямого удара левой в туловище					+	+							
8	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в туловище						+	+	+					
9	Упражнения для разучивания двойных прямых ударов левой в голову и туловище и в голову										+	+		
10	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойных прямых ударов левой в голову и в туловище													+
11	Упражнения для разучивания двойного прямого удара: двойной прямой удар левой в туловище, правой в голову													+
12	Упражнения для разучивания серии прямых ударов: двойной прямой удар левой в голову и в туловище, прямой удар правой в голову												+	+

**Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» на апрель**

Таблица 4

№ п/ п	Учебный материал/№ уроков	апрель												
		39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
<b>I</b>	<b>Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>II</b>	<b>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</b>													
<i>Новый материал</i>														
1	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания прямого удара правой в туловище	+	+	+	+	+	+							
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в туловище	+	+	+										
3	Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову, правой в туловище			+	+	+								
4	Упражнения для разучивания двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову				+	+								
5	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного прямого удара правой в туловище, левой в голову					+	+	+						
<i>Материал повторения</i>														
1	Упражнения совершенствования двойного прямого удара левой, правой в голову		+	+		+							+	
2	Упражнения совершенствования двойного прямого удара левой, левой в голову			+	+									
3	Упражнения совершенствования техники тройных ударов из серии прямых в голову: левой, левой, правой							+	+					
4	Упражнения для совершенствования техники серии ударов в голову: левой, правой, левой,									+		+		
5	Упражнения в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>III</b>	<b>Условные тренировочные бои</b>			+				+				+		
<b>IV</b>	<b>Вольные бои</b>													
<b>V</b>	<b>Подвижные спортивные игры</b>													

**Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» на май**

Таблица 5

№ п/п	Учебный материал/№ уроков	май												
		52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64
<b>I</b>	<b>Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>II</b>	<b>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</b>	<i>Новый материал</i>												
1	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания бокового удара левой в голову без перчаток	+	+	+					+	+	+			
2	Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах			+	+	+								
3	Упражнения для разучивания в парах тактических вариантов применения бокового удара левой в голову и защита от него					+	+							
4	Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой, боковой в голову						+	+	+					
5	Упражнения для разучивания тактических вариантов применение двойного удара: прямого правой в голову, бокового левой в голову								+	+				
6	Упражнения для разучивания двойного удара прямой правой в туловище, боковой левой в голову									+	+			
7	Упражнения для разучивания тактических вариантов применение двойного удара: прямого правой в туловище, бокового левой в голову											+	+	
<i>Материал повторения</i>														
1	Упражнения для совершенствования прямых ударов в туловище	+	+	+	+	+								
2	Упражнения для совершенствования двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище; правой в туловище, левой в голову							+	+					
3	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: двойной прямой левой в голову, правой в туловище							+	+					
4	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову									+	+	+	+	+
5	Упражнения в ударах по снаряду	+		+				+						
<b>III</b>	<b>Условные тренировочные бои</b>		+						+	+	+	+	+	+
<b>IV</b>	<b>Вольные бои</b>												+	+
<b>VI</b>	<b>Подвижные спортивные игры</b>	+	+			+							+	+

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» на июнь

Таблица 6

№ п/п	Учебный материал/№ уроков	июнь											
		65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76
<b>I</b>	<b>Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>II</b>	<b>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</b>												
<i>Новый материал</i>													
1	Упражнения для разучивания двойного удара: прямой, боковой левой в голову или туловище	+	+	+							+	+	+
2	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного удара: прямой, боковой в голову			+	+							+	+
3	Упражнения для разучивания серии из тройных ударов в голову: прямой левой, правой боковой левой в голову				+	+	+						+
4	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой левой боковой левой в голову или туловище					+	+	+					
5	Упражнения для разучивания серии из тройных ударов: прямой правой, боковой левой прямой правой в голову						+	+	+				
6	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения серии тройных ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову или туловище							+	+				
7	Подводящие упражнения к боковому удару правой в голову		+		+		+	+			+		+
8	Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову без перчаток						+	+					
9	Упражнения для разучивания бокового удара правой в голову и защита от него в парах												
<i>Материал повторения</i>													
1	Упражнения для совершенствования бокового удара левой в голову и защита от него	+		+	+		+				+		+
2	Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой правой в туловище, боковой левой в голову		+	+		+	+		+		+	+	
<b>III</b>	<b>Подвижные спортивные игры</b>		+			+			+		+		

**Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» на июль**

Таблица 7

№ п/ п	Учебный материал/№ уроков	июль											
		77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88
<b>I</b>	<b>Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>II</b>	<b>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</b>												
<i>Новый материал</i>													
1	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову	+	+						+	+			
2	Упражнения для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову		+	+						+	+		
3	Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову		+	+						+	+		
4	Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в туловище или голову			+	+						+	+	
<i>Материал повторения</i>													
1	Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой, боковой левой в голову					+	+						+
2	Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой левой, правой боковой, левой в голову							+					
3	Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову					+	+						+
4	Упражнения для совершенствования бокового удара правой в голову							+					
<b>III</b>	<b>Условные бои</b>				+		+					+	
<b>IV</b>	<b>Тренировочные бои</b>							+					
<b>V</b>	<b>Вольные бои</b>						+						
<b>VI</b>	<b>Подвижные спортивные игры</b>				+	+						+	+

**Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» на август**

Таблица 8

№ п/п	Учебный материал/№ уроков	август											
		89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
<b>I</b>	<b>Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>II</b>	<b>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</b>												
<i>Новый материал</i>													
1	Изучение наступательной позиции ближнего боя	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах	+	+	+	+	+	+						
3	Упражнения для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты подставкой согнутой левой руки		+	+		+		+					+
4	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания удара левой в туловище			+	+	+	+	+	+	+			
5	Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки				+	+	+	+					+
6	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову								+	+	+		
7	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки									+	+	+	
8	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием									+	+	+	
<i>Материал повторения</i>													
1	Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой левой, боковой правый в голову	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+
2	Упражнения для совершенствования двойного удара сбоку в голову: левой, правой		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
3	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову		+		+	+	+		+	+		+	
4	Упражнения для совершенствования защиты уклонами от одного и двух прямых ударов	+		+		+		+		+	+	+	+
5	Упражнения в ударах по снарядам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>III</b>	<b>Условные тренировочные бои</b>	+		+		+			+	+	+	+	+
<b>IV</b>	<b>Вольные бои</b>											+	
<b>V</b>	<b>Подвижные спортивные игры</b>			+	+	+		+				+	

**Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» на сентябрь**

Таблица 9

№ п/п	Учебный материал/№ уроков	сентябрь											
		101	102	103	104	105	106	107	108	109	110	111	112
<b>I</b>	<b>Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>II</b>	<b>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</b>												
<i>Новый материал</i>													
1	Изучение наступательной позиции ближнего боя	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для разучивания бокового удара левой в голову и защита от него в парах	+	+	+	+	+	+						
3	Упражнения для разучивания удара снизу правой в туловище и защиты подставкой согнутой левой руки		+	+		+		+					+
4	Подводящие упражнения и упражнения для разучивания удара левой в туловище			+	+	+	+	+	+	+			
5	Упражнения для разучивания удара снизу левой в туловище и защита подставкой правой согнутой руки				+	+	+	+					+
6	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову								+	+	+		
7	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита подставкой тыльной стороны перчатки									+	+	+	
8	Упражнения для разучивания коротких боковых ударов в голову и защита приседанием									+	+	+	
<i>Материал повторения</i>													
1	Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой левой, боковой правый в голову	+	+	+	+		+	+	+	+	+		+
2	Упражнения для совершенствования двойного удара сбоку в голову: левой, правой		+	+	+	+	+	+	+	+	+		+
3	Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову		+		+	+	+		+	+		+	
4	Упражнения для совершенствования защиты уклонами от одного и двух прямых ударов	+		+		+		+		+	+	+	+
5	Упражнения в ударах по снарядам	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>III</b>	<b>Условные тренировочные бои</b>	+		+		+			+	+	+	+	+
<b>IV</b>	<b>Вольные бои</b>												+
<b>V</b>	<b>Подвижные спортивные игры</b>			+	+	+		+					+

**Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» на октябрь**  
Таблица 10

№ п/п	Учебный материал/№ уроков	октябрь												
		113	114	115	116	117	118	119	120	121	122	123	124	125
<b>I</b>	<b>Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>II</b>	<b>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</b>													
	<i>Новый материал</i>													
1	Упражнения для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	+		+		+		+		+	+	+	+	+
2	Упражнения для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову	+		+		+		+		+	+	+	+	+
	<i>Материал повторения</i>													
1	Упражнения для совершенствования ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для совершенствования ударов сбоку: правой и левой в голову и защита от них	+	+	+	+	+		+	+					
3	Упражнения совершенствования прямых ударов и защита уклонами							+	+					
4	Упражнения для совершенствования серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой					+		+		+	+	+	+	+
5	Упражнения в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>III</b>	<b>Условные тренировочные бои</b>				+			+		+		+	+	+
<b>IV</b>	<b>Вольные бои</b>			+					+					
<b>V</b>	<b>Подвижные спортивные игры</b>			+										
<b>VI</b>	<b>Упражнения ОФП и СФП</b>		+					+	+		+		+	+



**Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» на ноябрь**  
Таблица 11

№ п/п	Учебный материал/№ уроков	ноябрь												
		126	127	128	129	130	131	132	133	134	135	136	137	138
<b>I</b>	<b>Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>II</b>	<b>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</b>													
	<i>Новый материал</i>													
1	Упражнения для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+
	<i>Материал повторения</i>													
1	Упражнения для совершенствования ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
2	Упражнения для совершенствования ударов сбоку: правой и левой в голову и защита от них	+	+	+	+	+		+	+					
3	Упражнения совершенствования прямых ударов и защита уклонами						+	+						
4	Упражнения для совершенствования серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой					+		+		+	+	+	+	+
5	Упражнения в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>III</b>	<b>Условные тренировочные бои</b>				+			+		+		+	+	+
<b>IV</b>	<b>Вольные бои</b>			+					+					
<b>V</b>	<b>Подвижные спортивные игры</b>			+										
<b>VI</b>	<b>Упражнения ОФП и СФП</b>		+					+	+		+		+	

**Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на этапе начальной подготовки по виду спорта «бокс» на декабрь**  
Таблица 12

№ п/п	Учебный материал/№ уроков	декабрь													
		139	140	141	142	143	144	145	146	147	148	149	150	151	
<b>I</b>	<b>Строевые и общеразвивающие упражнения</b>	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>II</b>	<b>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</b>														
	<i>Новый материал</i>														
1	Упражнения для разучивания двойного удара: снизу правой в туловище, боковой левой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	
2	Упражнения для разучивания двойного удара: снизу левой в туловище, боковой правой в голову	+		+		+		+	+	+	+	+	+	+	
	<i>Материал повторения</i>														
1	Упражнения для совершенствования ударов снизу: правой и левой в туловище и защита от них	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	
2	Упражнения для совершенствования ударов сбоку: правой и левой в голову и защита от них	+	+	+	+	+		+	+						
3	Упражнения совершенствования прямых ударов и защита уклонами						+	+							
4	Упражнения для совершенствования серии из тройных прямых ударов: правой, левой, правой					+		+		+	+	+	+	+	
5	Упражнения в ударах по снаряду	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	
<b>III</b>	<b>Условные тренировочные бои</b>				+			+		+		+	+	+	
<b>IV</b>	<b>Вольные бои</b>			+					+						
<b>V</b>	<b>Подвижные спортивные игры</b>			+											
<b>VI</b>	<b>Упражнения ОФП и СФП</b>		+				+	+		+		+			

**Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на тренировочном этапе по виду спорта «бокс» на январь**

Таблица 1

Программный материал	Номера занятий																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
<b>ОФП</b>																						
Строевые и ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Беговые упражнения		+	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+		+	+		+		+
Прыжковые упражнения		+		+	+	+			+		+	+	+		+		+	+		+		
Развитие:																						
- скорости		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- силы	+	+		+		+			+	+	+		+		+	+	+		+	+	+	+
- выносливости			+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+		+
-быстроты		+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Специальная подготовка</b>																						
Школа бокса	+	+	+		+	+		+	+		+	+	+									
Упражнения со скакалкой		+	+	+		+	+	+		+		+	+	+	+		+		+	+		+
Упражнения «бой с тенью»			+		+			+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+	+
Упражнения «на лапах»											+					+			+			+
Упражнения в ударах по снарядам					+	+		+		+	+		+		+	+	+	+	+		+	+
Подвижные и спортивные игры	+		+			+			+			+			+			+			+	
<b>Техническая и тактическая подготовка</b>																						
Упражнения для освоения двойного прямого удара левой в голову			+		+		+		+		+	+			+		+	+	+		+	+
Упражнения освоения двойного прямого удара левой, правой в голову					+		+		+		+		+	+	+	+	+	+		+		+
Упражнения освоения двойного прямого удара левой, левой в голову								+		+		+		+					+		+	+
Упражнения освоения левой прямого, левой бокового удара в голову															+		+			+		
Упражнения освоения техники серии ударов в голову: левой, правой, левой																						
<b>- приемы защиты:</b>																						
Защита подставкой ладони		+	+	+		+		+	+	+	+	+	+									
Защита подставкой левого плеча		+		+		+		+	+	+		+										
Защита шагом назад					+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Теоретическая подготовка</b>	+	+	+			+	+				+			+		+		+		+	+	+
<b>Медосмотр</b>			+	+																		
<b>Прием контрольных нормативов</b>																						
<b>Восстановительные мероприятия</b>					+											+						

**Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на тренировочном этапе по виду спорта «бокс» на февраль**

Таблица 2

Программный материал	Номера занятий																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
<b>ОФП</b>																						
Строевые и ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Беговые упражнения		+	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+		+	+		+		+
Прыжковые упражнения		+		+	+	+			+		+	+	+		+		+	+		+		
Развитие:																						
- скорости		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- силы	+	+		+		+			+	+	+		+		+	+	+		+	+	+	+
- выносливости			+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+		+
-быстроты		+		+	+		+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Специальная подготовка</b>																						
Школа бокса	+	+	+		+	+		+	+		+	+	+									
Упражнения со скакалкой		+	+	+		+	+	+		+		+	+	+	+		+		+	+		+
Упражнения «бой с тенью»			+		+			+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+	+
Упражнения «на лапах»											+				+			+				+
Упражнения в ударах по снарядам					+	+		+		+	+		+		+	+	+	+		+	+	+
Подвижные и спортивные игры	+		+			+			+			+			+			+			+	
<b>Техническая и тактическая подготовка</b>																						
Упражнения освоения двойного прямого удара левой в голову	+	+	+	+	+		+		+		+	+			+		+	+	+		+	+
Упражнения освоения двойного прямого удара левой, правой в голову	+	+	+	+	+	+	+		+		+		+	+	+	+	+					
Упражнения освоения двойного прямого удара левой, левой в голову	+	+	+		+		+	+	+	+		+	+	+		+			+			
Упражнения освоения левой прямого, левой бокового удара в голову	+	+		+		+			+		+		+	+	+		+			+		
Упражнения освоения техники серии ударов в голову: левой, правой, левой			+	+			+		+		+	+		+				+				+
<b>- приемы защиты:</b>																						
Защита подставкой ладони		+	+	+		+		+	+	+	+	+	+									
Защита подставкой левого плеча		+		+		+		+	+	+		+										
Защита шагом назад					+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Теоретическая подготовка</b>	+	+	+			+	+				+			+		+		+		+	+	+
<b>Медосмотр</b>				+						+							+					
<b>Прием контрольных нормативов</b>																						
<b>Восстановительные мероприятия</b>																		+		+	+	+

**Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на тренировочном этапе по виду спорта «бокс» на март**

Таблица 3

Программный материал	Номера занятий																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>ОФП</b>																					
Строевые и ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Беговые упражнения		+	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+		+	+		+	
Прыжковые упражнения		+		+	+	+			+		+	+	+		+		+	+		+	
Развитие:																					
- скорости		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- силы	+	+		+		+			+	+	+		+		+	+	+		+	+	+
- выносливости			+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	
-быстроты		+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Специальная подготовка</b>																					
Школа бокса	+	+	+		+	+		+	+		+	+	+								
Упражнения со скакалкой		+	+	+		+	+	+		+		+	+	+	+		+		+	+	
Упражнения «бой с тенью»			+		+			+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+
Упражнения «на лапах»											+					+			+		
Упражнения в ударах по снарядам					+	+		+		+	+		+		+	+	+	+		+	+
Подвижные и спортивные игры	+		+			+			+			+			+			+			+
<b>Техническая и тактическая подготовка</b>																					
Упражнения освоения двойного прямого удара левой в голову			+		+		+		+		+	+			+		+	+	+		+
Упражнения освоения двойного прямого удара левой, правой в голову					+		+		+		+		+	+	+	+	+	+		+	
Упражнения освоения прямых ударов в туловище									+		+		+		+				+		+
Упражнения освоения двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище															+		+			+	
Упражнения освоения техники серии ударов в голову: левой, правой, левой, правой		+	+	+	+		+		+		+		+		+		+	+	+		
<b>- приемы защиты:</b>																					
Защита подставкой ладони			+	+	+		+		+	+	+	+	+	+							
Защита подставкой левого плеча			+		+		+		+	+	+		+								
Защита шагом назад					+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Теоретическая подготовка</b>		+	+			+	+				+			+		+		+		+	+
<b>Медосмотр</b>	+																				
<b>Прием контрольных нормативов</b>																					
<b>Восстановительные мероприятия</b>																					

**Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на тренировочном этапе по виду спорта «бокс» на апрель**

Таблица 4

Программный материал	Номера занятий																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
<b>ОФП</b>																							
Строевые и ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Беговые упражнения		+	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+		+	+		+		+	+
Прыжковые упражнения		+		+	+	+			+		+	+	+		+		+	+		+			+
Развитие:																							
- скорости		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- силы	+	+		+		+			+	+	+		+		+	+	+		+	+	+	+	+
- выносливости			+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+		+	
-быстроты		+		+	+		+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Специальная подготовка</b>																							
Школа бокса	+	+	+		+	+		+	+		+	+	+		+		+	+	+		+	+	+
Упражнения со скакалкой		+	+	+		+	+	+		+		+	+	+	+		+		+	+		+	+
Упражнения «бой с тенью»			+		+			+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+	+	
Упражнения «на лапах»											+				+			+			+		+
Упражнения в ударах по снарядам					+	+		+		+	+		+		+	+	+	+		+	+	+	
Подвижные и спортивные игры	+		+			+			+			+			+			+			+		+
<b>Техническая и тактическая подготовка</b>																							
Упражнения освоения двойного прямого удара левой в голову			+		+		+		+		+	+			+		+	+	+		+	+	
Упражнения освоения двойного прямого удара левой, правой в голову					+		+		+		+		+	+	+	+	+	+		+		+	+
Упражнения освоения прямых ударов в туловище								+		+		+		+					+		+	+	+
Упражнения освоения двойных прямых ударов: левой в голову, правой в туловище	+	+		+		+			+		+		+		+		+			+			+
Упражнения освоения техники серии ударов в голову: левой, правой, левой			+			+	+	+	+	+			+		+	+	+		+		+		+
<b>- приемы защиты:</b>																							
Защита подставкой ладони		+	+	+		+		+	+	+	+	+	+		+	+		+		+		+	+
Защита подставкой левого плеча		+		+		+		+	+	+		+						+			+		+
Защита шагом назад					+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Теоретическая подготовка</b>	+	+	+			+	+			+			+		+		+		+		+	+	+
<b>Медосмотр</b>			+	+																			
<b>Прием контрольных нормативов</b>																							
<b>Восстановительные мероприятия</b>																							

**Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на тренировочном этапе по виду спорта «бокс» на май**

Таблица 5

Программный материал	Номера занятий																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>ОФП</b>																					
Строевые и ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Беговые упражнения		+	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+		+	+		+	
Прыжковые упражнения		+		+	+	+			+		+	+	+		+		+	+		+	
Развитие:																					
- скорости		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- силы	+	+		+		+			+	+	+		+		+	+	+		+	+	+
- выносливости			+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	
-быстроты		+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Специальная подготовка</b>																					
Школа бокса	+	+	+		+	+		+	+		+	+	+								
Упражнения со скакалкой		+	+	+		+	+	+		+		+	+	+	+		+		+	+	
Упражнения «бой с тенью»			+		+			+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+
Упражнения «на лапах»											+					+			+		
Упражнения в ударах по снарядам					+	+		+		+	+		+		+	+	+	+		+	+
Подвижные и спортивные игры	+		+			+			+			+			+			+			+
<b>Техническая и тактическая подготовка</b>																					
Упражнения освоения двойного прямого удара левой в голову			+		+		+		+		+	+			+		+	+	+		+
Упражнения освоения двойного прямого удара левой, правой в голову					+		+		+		+		+	+	+	+	+	+		+	
Упражнения освоения двойного прямого удара левой, левой в голову								+		+		+		+					+		+
Упражнения освоения левой прямого, левой бокового удара в голову															+		+			+	
Упражнения освоения техники серии ударов в голову: левой, правой, левой	+	+	+	+	+		+		+		+		+			+			+		+
<b>- приемы защиты:</b>																					
Защита подставкой ладони		+	+	+		+		+	+	+	+	+	+								
Защита подставкой левого плеча		+		+		+		+	+	+		+									
Защита шагом назад					+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Теоретическая подготовка</b>	+	+	+			+	+				+			+		+		+		+	+
<b>Медосмотр</b>																					
<b>Прием контрольных нормативов</b>																					
<b>Восстановительные мероприятия</b>								+													+

**Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на тренировочном этапе по виду спорта «бокс» на июнь**

Таблица 6

Программный материал	Номера занятий																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>ОФП</b>																					
Строевые и ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Беговые упражнения		+	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+		+	+		+	
Прыжковые упражнения		+		+	+	+			+		+	+	+		+		+	+		+	
Развитие:																					
- скорости		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- силы	+	+		+		+			+	+	+		+		+	+	+		+	+	+
- выносливости			+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	
-быстроты		+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Специальная подготовка</b>																					
Школа бокса	+	+	+		+	+		+	+		+	+	+								
Упражнения со скакалкой		+	+	+		+	+	+		+		+	+	+	+		+		+	+	
Упражнения «бой с тенью»			+		+			+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+
Упражнения «на лапах»											+					+			+		
Упражнения в ударах по снарядам					+	+		+		+	+		+		+	+	+	+		+	+
Подвижные и спортивные игры	+		+			+			+			+			+			+			+
<b>Техническая и тактическая подготовка</b>																					
Упражнения освоения двойного прямого удара левой в голову			+		+		+		+		+	+			+		+	+	+		+
Упражнения освоения двойного прямого удара левой, правой в голову					+		+		+		+		+	+	+	+	+	+		+	
Упражнения освоения двойного прямого удара левой, левой в голову								+		+		+		+					+		+
Упражнения освоения серии прямых ударов: правой в туловище, левой, правой в голову	+	+		+		+		+		+		+		+	+		+			+	
Упражнения освоения техники серии ударов в голову: левой, правой, левой	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+		+		+	+	+	+
<b>- приемы защиты:</b>																					
Защита подставкой ладони		+	+	+		+		+	+	+	+	+	+								
Защита подставкой левого плеча		+		+		+		+	+	+		+									
Защита шагом назад					+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Теоретическая подготовка</b>	+	+	+			+	+				+			+		+		+		+	+
<b>Медосмотр</b>																					
<b>Прием контрольных нормативов</b>																					
<b>Восстановительные мероприятия</b>																					



**Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на тренировочном этапе по виду спорта «бокс» на июль**

Таблица 7

Программный материал	Номера занятий																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
<b>ОФП</b>																						
Строевые и ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Беговые упражнения		+	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+		+	+		+		+
Прыжковые упражнения		+		+	+	+			+		+	+	+		+		+	+		+		
Развитие:																						
- скорости		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- силы	+	+		+		+			+	+	+		+		+	+	+		+	+	+	+
- выносливости			+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+		+
-быстроты		+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Специальная подготовка</b>																						
Школа бокса	+	+	+		+	+		+	+		+	+	+									
Упражнения со скакалкой		+	+	+		+	+	+		+		+	+	+	+		+		+	+		+
Упражнения «бой с тенью»			+		+			+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+	+
Упражнения «на лапах»											+					+			+			+
Упражнения в ударах по снарядам					+	+		+		+	+		+		+	+	+	+		+	+	+
Подвижные и спортивные игры	+		+			+			+			+			+			+			+	
<b>Техническая и тактическая подготовка</b>																						
Упражнения освоения двойного прямого удара левой в голову			+		+		+		+		+	+			+		+	+	+		+	+
Упражнения освоения двойного прямого удара левой, правой в голову					+		+		+		+		+	+	+	+	+	+		+		+
Упражнения освоения двойного прямого удара левой, левой в голову								+		+		+		+					+		+	+
Упражнения освоения левой прямого, левой бокового удара в голову															+		+			+		
Упражнения освоения техники серии ударов в голову: левой, правой, левой	+	+	+	+	+	+		+	+		+		+		+		+		+	+	+	+
<b>- приемы защиты:</b>																						
Защита подставкой ладони		+	+	+		+		+	+	+	+	+	+									
Защита подставкой левого плеча		+		+		+		+	+	+		+										
Защита шагом назад					+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Теоретическая подготовка</b>	+	+	+			+	+				+			+		+		+		+	+	+
<b>Медосмотр</b>			+	+																		
<b>Прием контрольных нормативов</b>																						
<b>Восстановительные мероприятия</b>							+												+			

**Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на тренировочном этапе по виду спорта «бокс» на август**

Таблица 8

Программный материал	Номера занятий																				
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
<b>ОФП</b>																					
Строевые и ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Беговые упражнения		+	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+		+	+		+	
Прыжковые упражнения		+		+	+	+			+		+	+	+		+		+	+		+	
Развитие:																					
- скорости		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- силы	+	+		+		+			+	+	+		+		+	+	+		+	+	+
- выносливости			+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+	
-быстроты		+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Специальная подготовка</b>																					
Школа бокса	+	+	+		+	+		+	+		+	+	+								
Упражнения со скакалкой		+	+	+		+	+	+		+		+	+	+	+		+		+	+	
Упражнения «бой с тенью»			+		+			+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+
Упражнения «на лапах»											+					+			+		
Упражнения в ударах по снарядам					+	+		+		+	+		+		+	+	+	+		+	+
Подвижные и спортивные игры	+		+			+			+			+			+			+			+
<b>Техническая и тактическая подготовка</b>																					
Упражнения освоения двойного прямого удара левой в голову			+		+		+		+		+	+			+		+	+	+	+	+
Упражнения освоения двойного прямого удара левой, правой в голову					+		+		+		+		+	+	+	+	+	+		+	
Упражнения освоения двойного прямого удара левой, левой в голову								+		+		+		+					+		+
Упражнения освоения левой прямого, левой бокового удара в голову															+		+			+	
Упражнения освоения техники серии ударов в голову: левой, правой, левой																					
<b>- приемы защиты:</b>																					
Защита подставкой ладони		+	+	+		+		+	+	+	+	+	+								
Защита подставкой левого плеча		+		+		+		+	+	+		+									
Защита шагом назад					+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Теоретическая подготовка</b>	+	+	+			+	+				+			+		+		+		+	+
<b>Медосмотр</b>																					
<b>Прием контрольных нормативов</b>														+							
<b>Восстановительные мероприятия</b>						+									+						

**Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на тренировочном этапе по виду спорта «бокс» на сентябрь**

Таблица 9

Программный материал	Номера занятий																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
<b>ОФП</b>																						
Строевые и ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Беговые упражнения		+	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+		+	+		+		+
Прыжковые упражнения		+		+	+	+			+		+	+	+		+		+	+		+		
Развитие:																						
- скорости		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- силы	+	+		+		+			+	+	+		+		+	+	+		+	+	+	+
- выносливости			+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+		+
-быстроты		+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Специальная подготовка</b>																						
Школа бокса	+	+	+		+	+		+	+		+	+	+									
Упражнения со скакалкой		+	+	+		+	+	+		+		+	+	+	+		+		+	+		+
Упражнения «бой с тенью»			+		+			+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+	+
Упражнения «на лапах»											+					+			+			+
Упражнения в ударах по снарядам					+	+		+		+	+		+		+	+	+	+		+	+	+
Подвижные и спортивные игры	+		+			+			+			+			+			+			+	
<b>Техническая и тактическая подготовка</b>																						
Упражнения освоения двойного прямого удара левой в голову			+		+		+		+		+	+			+		+	+	+		+	+
Упражнения освоения двойного прямого удара левой, правой в голову					+		+		+		+		+	+	+	+	+	+		+		+
Упражнения освоения бокового удара правой								+		+		+		+					+		+	+
Упражнения освоения левой прямого, левой бокового удара в голову															+		+			+		
Упражнения освоения техники серии ударов в голову: левой, правой, левой																						
<b>- приемы защиты:</b>																						
Защита подставкой ладони		+	+	+		+		+	+	+	+	+	+									
Защита подставкой левого плеча		+		+		+		+	+	+		+										
Защита шагом назад					+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Теоретическая подготовка</b>	+	+	+			+	+				+			+		+		+		+	+	+
<b>Медосмотр</b>																						
<b>Прием контрольных нормативов</b>																						
<b>Восстановительные мероприятия</b>																						

**Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на тренировочном этапе по виду спорта «бокс» на октябрь**

Таблица 10

Программный материал	Номера занятий																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
<b>ОФП</b>																						
Строевые и ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Беговые упражнения		+	+	+		+	+	+		+		+	+	+		+	+		+		+	
Прыжковые упражнения		+		+	+	+			+		+	+	+		+		+	+		+		
Развитие:																						
- скорости		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- силы	+	+		+		+			+	+	+		+		+	+	+		+	+	+	+
- выносливости			+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+		+
-быстроты		+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Специальная подготовка</b>																						
Школа бокса	+	+	+		+	+		+	+		+	+	+									
Упражнения со скакалкой		+	+	+		+	+	+		+		+	+	+	+		+		+	+		+
Упражнения «бой с тенью»			+		+			+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+	+
Упражнения «на лапах»											+					+			+			+
Упражнения в ударах по снарядам					+	+		+		+	+		+		+	+	+	+		+	+	+
Подвижные и спортивные игры	+		+			+			+			+			+			+			+	
<b>Техническая и тактическая подготовка</b>																						
Упражнения освоения двойного прямого удара левой в голову			+		+		+		+		+	+			+		+	+	+		+	+
Упражнения освоения прямого удара левой, правой в голову					+		+		+		+		+	+	+	+	+	+		+		+
Упражнения освоения двойного прямого удара левой, левой в голову								+		+		+		+					+		+	+
Упражнения освоения левой прямого, левой бокового удара в голову															+		+			+		
Упражнения освоения техники серии ударов в голову: левой, правой, левой																						
<b>- приемы защиты:</b>																						
Защита подставкой ладони		+	+	+		+		+	+	+	+	+	+									
Защита подставкой левого плеча		+		+		+		+	+	+		+										
Защита шагом назад					+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Теоретическая подготовка</b>		+	+			+	+				+			+		+		+		+	+	+
<b>Медосмотр</b>	+																					
<b>Прием контрольных нормативов</b>																						
<b>Восстановительные мероприятия</b>																						

**Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на тренировочном этапе по виду спорта «бокс» на ноябрь**

Таблица 11

Программный материал	Номера занятий																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
<b>ОФП</b>																						
Строевые и ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Беговые упражнения		+	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+		+	+		+		+
Прыжковые упражнения		+		+	+	+			+		+	+	+		+		+	+		+		
Развитие:																						
- скорости		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- силы	+	+		+		+			+	+	+		+		+	+	+		+	+	+	+
- выносливости			+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+		+
-быстроты		+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Специальная подготовка</b>																						
Школа бокса	+	+	+		+	+		+	+		+	+	+									
Упражнения со скакалкой		+	+	+		+	+	+		+		+	+	+	+		+		+	+		+
Упражнения «бой с тенью»			+		+			+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+	+
Упражнения «на лапах»											+					+			+			+
Упражнения в ударах по снарядам					+	+		+		+	+		+		+	+	+	+		+	+	+
Подвижные и спортивные игры	+		+			+			+			+			+			+			+	
<b>Техническая и тактическая подготовка</b>																						
Упражнения освоения двойного прямого удара левой в голову			+		+		+		+		+	+			+		+	+	+		+	+
Упражнения освоения двойного прямого удара левой, правой в голову					+		+		+		+		+	+	+	+	+	+		+		+
Упражнения освоения двойного прямого удара левой, левой в голову								+		+		+		+					+		+	+
Упражнения освоения левой прямого, левой бокового удара в голову															+		+			+		
Упражнения освоения техники серии ударов в голову: левой, правой, левой																						
<b>- приемы защиты:</b>																						
Защита подставкой ладони		+	+	+		+		+	+	+	+	+	+									
Защита подставкой левого плеча		+		+		+		+	+	+		+										
Защита шагом назад					+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Теоретическая подготовка</b>	+	+	+			+	+				+			+		+		+		+	+	+
<b>Медосмотр</b>																						
<b>Прием контрольных нормативов</b>																						
<b>Восстановительные мероприятия</b>																						

**Примерные планы-конспекты тренировочных занятий на тренировочном этапе по виду спорта «бокс» на декабрь**

Таблица 12

Программный материал	Номера занятий																					
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22
<b>ОФП</b>																						
Строевые и ОРУ	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Беговые упражнения		+	+	+		+	+	+	+		+		+	+	+		+	+		+		+
Прыжковые упражнения		+		+	+	+			+		+	+	+		+		+	+		+		
Развитие:																						
- скорости		+	+	+		+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
- силы	+	+		+		+			+	+	+		+		+	+	+		+	+	+	+
- выносливости			+	+	+	+	+		+	+	+		+	+	+	+	+	+		+		+
-быстроты		+		+	+		+	+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+	+		+
Гимнастические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Специальная подготовка</b>																						
Школа бокса	+	+	+		+	+		+	+		+	+	+									
Упражнения со скакалкой		+	+	+		+	+	+		+		+	+	+	+		+		+	+		+
Упражнения «бой с тенью»			+		+			+	+	+			+	+	+	+	+	+		+	+	+
Упражнения «на лапах»											+					+			+			+
Упражнения в ударах по снарядам					+	+		+		+	+		+		+	+	+	+		+	+	+
Подвижные и спортивные игры	+		+			+			+			+			+			+			+	
<b>Техническая и тактическая подготовка</b>																						
Упражнения освоения двойного прямого удара левой в голову			+		+		+		+		+	+			+		+	+	+		+	+
Упражнения освоения двойного прямого удара левой, правой в голову					+		+		+		+		+	+	+	+	+	+		+		+
Упражнения освоения двойного прямого удара левой, левой в голову								+		+		+		+					+		+	+
Упражнения освоения левой прямого, левой бокового удара в голову															+		+			+		
Упражнения освоения техники серии ударов в голову: левой, правой, левой																						
<b>- приемы защиты:</b>																						
Защита подставкой ладони		+	+	+		+		+	+	+	+	+	+									
Защита подставкой левого плеча		+		+		+		+	+	+		+										
Защита шагом назад					+	+				+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
<b>Теоретическая подготовка</b>	+	+	+			+	+				+			+		+		+		+	+	+
<b>Медосмотр</b>																						
<b>Прием контрольных нормативов</b>																						
<b>Восстановительные мероприятия</b>																						

