

**ПРИНЯТА:**

Решением тренерского Совета МБУ ДО  
СШ единоборств МО Лабинский район  
Протокол № 5 от «22» 06 2023 г

**УТВЕРЖДЕНА:**

Приказом директора МБУ ДО СШ  
единоборств МО Лабинский район  
№ 182 от «22» июня 2023 г



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СПОРТИВНАЯ  
'ШКОЛА ЕДИНОБОРСТВ МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ЛАБИНСКИЙ РАЙОН**

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

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА  
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

*Разработана на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по  
виду спорта «Бокс», утвержденного приказом Минспорта РФ  
от 22 ноября 2022 г. № 1055 (далее – ФССП)  
(ФССП вступает в силу с 01.01.2023; срок действия ФССП не превышает четырёх лет)*

*г. Лабинск*

*2023 год*

## Содержание

I.	Общие положения	5
II.	Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	6
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	6
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»	7
2.3.	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»	8
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	11
2.5.	Календарный план воспитательной работы	15
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	18
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	19
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	22
III	Система контроля	24
3.1.	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»	24
3.1.1.	На этапе начальной подготовки	24
3.1.2.	На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации)	24
3.1.3.	На этапе совершенствования спортивного мастерства	25
3.2.	Оценка результатов освоения Программы	25
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки	26
3.3.1.	Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 1 года подготовки по виду спорта «Бокс»	26
3.3.2.	Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 2 года подготовки по виду спорта «Бокс»	28
3.3.3.	Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки 3 года подготовки по виду спорта «Бокс»	30
3.3.4.	Нормативы общей физической и специальной физической	32

	подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года подготовки по виду спорта «Бокс»	
3.3.5	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года подготовки по виду спорта «Бокс»	34
3.3.6	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года подготовки по виду спорта «Бокс»	36
3.3.7.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года подготовки по виду спорта «Бокс»	39
3.3.8.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года подготовки по виду спорта «Бокс»	41
3.3.9.	Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Бокс»	43
3.4.	Перечень вопросов, не связанным с физическими нагрузками для оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»	48
3.5.	Требования к уровню спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки	51
IV	Рабочая программа по виду спорта «Бокс»	51
4.1.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки	51
4.1.2.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий для учебно-тренировочного этапа	58
4.1.3.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий для этапа спортивного совершенствования мастерства	64
4.2.	Учебно-тематический план	71
4.2.1.	Учебно-тематический план для этапа начальной подготовки	71
4.2.2.	Учебно-тематический план для учебно-тренировочного	74

	этапа (этапа спортивной специализации)	
4.2.3.	Учебно-тематический план для этапа спортивного совершенствования мастерства	77
V.	Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам	81
VI.	Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	83
6.1.	Материально-технические условия реализации Программы	83
6.2.	Кадровые условия реализации Программы	88
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	89

## I. Общие положения

1.1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «Бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», утвержденным приказом Минспорта России 22 ноября 2022 г № 1055 (далее – ФССП).

Разработчик программы – муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа единоборств муниципального образования Лабинский район (далее – МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район).

1.2. Целью Программы является реализация образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» направленная на физическое воспитание и физическое развитие личности, приобретение обучающимися знаний, умений и навыков в области физической культуры и спорта, физическое совершенствование, формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья, выявление и отбор наиболее одаренных детей и подростков, создание условий для прохождения спортивной подготовки, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных сборных команд, а также на подготовку кадров в области физической культуры и спорта.

Программа адресована детям младшего, среднего, старшего школьного возраста и взрослым.

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» (с учетом изменений);
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (с учетом изменений);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 января 2021 г. № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 24 декабря 2020 года N 44 «Об утверждении санитарных правил СП 2.1.3678-20 «Санитарно-эпидемиологические

требования к эксплуатации помещений, зданий, сооружений, оборудования и транспорта, а также условиям деятельности хозяйствующих субъектов, осуществляющих продажу товаров, выполнение работ или оказание услуг».

– Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»);

– Приказ Министерства спорта РФ от 22 ноября 2022 г. № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;

– Приказ Минспорта России «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных дополнительных образовательных программ спортивной подготовки» от 7 июля 2022 № 579 (Зарегистрировано в Минюсте России 05.08.2022 № 69543);

– Приказ Минспорта России «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» от 22 декабря 2022 г № 1357;

– Приказ Министерства спорта Российской Федерации от 9 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

– Приказ Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях» (с изменениями и дополнениями);

– Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования спортивная школа единоборств муниципального образования Лабинский район (далее Учреждение) и другие локальные акты Учреждения.

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

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

Подготовка лиц, проходящих спортивную подготовку, является сложным, многолетним процессом, и предусматривает определенные требования к учащимся в соответствии с этапами подготовки.

Этапы подготовки в виде спорта бокс формируются в соответствии с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс, особенностей формирования групп и определения объема недельной учебно-тренировочной нагрузки учащихся.

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку и минимальное количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, изложены в таблице 1.

таблица 1

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Минимальный <sup>1</sup> возраст лиц, для зачисления (лет)	Минимальная <sup>1</sup> наполняемость (человек)	Максимальная <sup>2</sup> наполняемость (человек)
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
Этап начальной подготовки	3	9	10	20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8	16
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	4	не ограничивается

1) Минимальная наполняемость группы определена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», утвержденным приказом Минспорта РФ от 22.11.2022 г. № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»

2) Максимальная наполняемость групп определена в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

**2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».**

Учебно-тренировочный процесс ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели в год.

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 этапе совершенствования спортивного мастерства.

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки изложен в таблице 2.

Таблица 2

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки		
	Этап	Учебно-	Этап

	начальной подготовки		тренировочный этап (этап спортивной специализации)		совершенствов ания спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет	
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24
Общее количество часов в год	234-312	312-416	624-728	832-936	1040-1248

2.3. Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»:

Учебно-тренировочный процесс носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

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

Учебно-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 учебно-тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях в пару, группу, и 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.

Учебно-тренировочные сборы проводятся в целях качественной подготовки спортсменов и повышения их спортивного мастерства. Направленность, содержание и продолжительность учебно-тренировочных сборов определяется в зависимости от уровня подготовленности спортсменов.

План учебно-тренировочных мероприятий изложен в таблице 3.

таблица 3



№ 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)	Этап совершенствования спортивного мастерства
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	-	-	21
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	-	До 10 суток
2.3.	Мероприятия для комплексного	-	-	

	медицинского обследования			До 3 суток. Но не более 2 раз в год
2.4.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток	

#### Объем соревновательной деятельности.

Учреждение направляет обучающихся 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.

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.

Минимальные требования к объему соревновательной деятельности изложены в таблице 4.

таблица 4

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

**Контрольные соревнования** позволяют оценивать уровень подготовленности спортсмена. В них проверяется степень овладения техникой, тактикой, уровень развития двигательных качеств, психическая готовность к соревновательным нагрузкам. Результаты контрольных соревнований дают возможность корректировать построение процесса подготовки. Контрольными могут быть как специально организованные, так и официальные соревнования различного уровня.

**Отборочные соревнования** проводятся для отбора спортсменов в сборные команды и для определения участников личных соревнований высшего ранга. Отличительной особенностью таких соревнований являются условия отбора: завоевание определенного места или выполнение контрольного норматива, который позволит выступить в главных соревнованиях. Отборочный характер могут носить как официальные, так и специально организованные соревнования.

**Основные соревнования** это соревнования, в которых спортсмену необходимо показать наивысший результат на данном этапе спортивной подготовки. На этих соревнованиях спортсмену необходимо проявить полную мобилизацию имеющихся технико-тактических и функциональных возможностей, максимальную нацеленность на достижение наивысшего результата, высочайший уровень психической подготовленности.

#### 2.4. Годовой учебно-тренировочный план.

Годовой учебно-тренировочный план формируется по каждому этапу спортивной подготовки в соответствии с соотношением видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки, предусмотренным Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Бокс».

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» рассчитывается на 52 недели в год.

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

Самостоятельная подготовка осуществляется в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособности, болезнью, отпуском.

Продолжительность самостоятельной подготовки составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в астрономических часах (60 минут) и не превышает:

на этапе начальной подготовки – двух часов;

на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – трех часов;

на этапе совершенствования спортивного мастерства – четырех 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 этапе совершенствования спортивного мастерства.

Примерный годовой учебно-тренировочный план дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» изложен в таблице 5.

Таблица 5

N п/п Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно- тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершен- ствования спортивного мастерства	
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
	Недельная нагрузка в часах					
	4,5-6	6-8	12-14	16-18	20-24	
	Максимальная продолжительность одного учебно- тренировочного занятия в часах					
	2	2	3	3	4	
	Минимальная <sup>1</sup> /максимальная <sup>2</sup> наполняемость групп в соответствии с приказом Минспорта России от 3 августа 2022 г № 634 (человек)					
	12-24	12-24	8-16	8-16	не ограничивается	
Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки (%)						
1.	Общая физическая подготовка	38-45%	36-42%	20-22%	15-17%	12-14%
2.	Специальная физическая подготовка	10-14%	15-18%	16-21%	17-22%	17-22%
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	2-4%	3-5%	3-5%
4.	Техническая подготовка	22-30%	32-35%	35-41%	33-40%	31-39%
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	5-12%	4-18%	10-25%	18-27%	22-30%
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3%	2-4%	2-4%

7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	1-3%	1-3%	2-4%	2-4%	4-6%
	<b>Общее количество часов в год</b>	<b>234-312</b>	<b>312-416</b>	<b>624-728</b>	<b>832-936</b>	<b>1040-1248</b>

1) Минимальная наполняемость группы определена в соответствии с федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «Бокс», утвержденным приказом Минспорта РФ от 22.11.2022 г. № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»

2) Максимальная наполняемость групп определена в соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»

Для каждой группы спортивной подготовки в МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район ответственным специалистом совместно с тренером-преподавателем разрабатывается годовой учебно-тренировочный план, учитывающий специфику учебно-тренировочной группы, особенности включенных в неё обучающихся, поэтому количество часов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки может изменяться.

Годовой учебно-тренировочный план утверждается руководителем учреждения до начала учебно-тренировочного года.

В соответствии с приказом Министерства спорта РФ от 3 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район:

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

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

непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий, в командных игровых видах спорта - трех спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

- Определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки.

В таблице 6 приведено соотношение объемов учебно-тренировочной нагрузки по видам подготовки и иным мероприятиям в структуре учебно-тренировочного процесса.

## Минимально-допустимое количество часов в год

Таблица 6

№ п п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершен- ствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		часов	%
		часов	%	часов	%	часов	%	часов	%		
1.	Общая физическая подготовка	89-105	38-45	113-131	36-42	125-137	20-22	125-141	15-17	125-145	12-14
2.	Специальная физическая подготовка	24-32	10-14	47-56	15-18	100-131	16-21	142-183	17-22	177-228	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	4-9	1-3	13-24	2-4	25-42	3-5	32-52	3-5
4.	Техническая подготовка	52-70	22-30	100-109	32-35	219-255	35-41	275-332	33-40	323-405	31-39
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12-28	5-12	13-56	4-18	63-156	10-25	150-224	18-27	229-312	22-30
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	7-18	1-3	17-33	2-4	21-41	2-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-8	1-3	4-9	1-3	13-24	2-4	17-33	2-4	42-62	4-6
<b>Общее количество часов в год (астрономических)</b>		<b>234</b>	<b>100%</b>	<b>312</b>	<b>100%</b>	<b>624</b>	<b>100%</b>	<b>832</b>	<b>100%</b>	<b>1040</b>	<b>100%</b>

## Максимально-допустимое количество часов в год

№ п п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки									
		Этап начальной подготовки				Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)				Этап совершен- ствования спортивного мастерства	
		До года		Свыше года		До трех лет		Свыше трех лет		часов	%
		часов	%	часов	%	часов	%	часов	%		
1.	Общая физическая подготовка	119-140	38-45	150-174	36-42	146-160	20-22	141-159	15-17	150-174	12-14
2.	Специальная физическая подготовка	32-43	10-14	63-74	15-18	117-152	16-21	160-206	17-22	213-274	17-22
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	5-12	1-3	15-29	2-4	29-46	3-5	38-62	3-5
4.	Техническая подготовка	69-93	22-30	134-145	32-35	255-298	35-41	309-374	33-40	387-486	31-39
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	16-37	5-12	17-74	4-18	73-182	10-25	169-252	18-27	275-374	22-30
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	-	-	8-21	1-3	19-37	2-4	25-49	2-4
7.	Медицинские, медико- биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4-9	1-3	5-12	1-3	15-29	2-4	19-37	2-4	50-74	4-6
<b>Общее количество часов в год (астрономических)</b>		<b>312</b>	<b>100%</b>	<b>416</b>	<b>100%</b>	<b>728</b>	<b>100%</b>	<b>936</b>	<b>100%</b>	<b>1248</b>	<b>100%</b>

## 2.5. Календарный план воспитательной работы изложен в таблице 7.

таблица 7

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	Профориентационная деятельность		
1.1.	Судейская практика для групп: - начальной под - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства.	Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено: - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей; - судейские семинары.	2 полугодие
1.2.	Инструкторская практика для групп: - учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства.	Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено: - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе; - изучение терминологии, принятой в боксе.	2 полугодие
1.3.	Работа по профориентации с учащимися и их родителями для групп: - учебно-тренировочного этапа 4-5 года обучения, - совершенствования спортивного мастерства.	- Выявление обучающихся, не определившихся с выбором профессии; - Включение в повестку родительских собраний вопросов профориентационной тематики.	2 полугодие
2.	Здоровьесбережение		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на	Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:	1 полугодие



	<p>формирование здорового образа жизни для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- начальной подготовки 1-3 года обучения;</li> <li>- учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения;</li> <li>- совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- организация походов выходного дня.</li> </ul>	
2.2.	<p>Режим питания и отдыха для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- начальной подготовки 1-3 года обучения;</li> <li>- учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения;</li> <li>- совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	<p>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 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);</li> <li>- проведение обучающих семинаров по режиму питания и отдыха.</li> </ul>	1 полугодие
2.3.	<p>Пропаганда здорового образа жизни для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- начальной подготовки 1-3 года обучения;</li> <li>- учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения;</li> <li>- совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- оформление наглядных пособий по пропаганде здорового образа жизни;</li> <li>- организация походов выходного дня в целях пропаганды ЗОЖ.</li> </ul>	1 полугодие
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>		
3.1.	<p>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) для групп:</p>	<p>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.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- просмотр патриотических фильмов, с последующим обсуждением темы патриотизма, для формирования у обучающихся взглядов и убеждений по вопросам патриотизма и межнациональных отношений на основе сохранения и развития чувства гордости за свою страну.</li> </ul>	1 полугодие 2 полугодие

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- начальной подготовки 1-3 года обучения;</li> <li>- учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения;</li> <li>- совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>		
3.2.	<p>Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях) для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- начальной подготовки 1-3 года обучения;</li> <li>- учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения;</li> <li>- совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки; <ul style="list-style-type: none"> <li>- в тематических мероприятиях, проводимых на территории муниципального образования и субъектов РФ.</li> </ul> </li> </ul>	<p>1 квартал 2 квартал 3 квартал 4 квартал</p>
3.3.	<p>Воспитание патриотизма у подрастающего поколения для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- начальной подготовки 1-3 года обучения;</li> <li>- учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения;</li> <li>- совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- беседы на общественно-политические, нравственные темы; <ul style="list-style-type: none"> <li>- встречи с ветеранами;</li> <li>- беседы о выдающихся достижениях российских спортсменов разных видов спорта;</li> <li>- торжественное чествование победителей соревнований;</li> </ul> </li> </ul>	<p>1 полугодие</p>
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>		
4.1.	<p>Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов) для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- начальной подготовки 1-3 года обучения;</li> <li>- учебно-тренировочного этапа 1-5 года обучения;</li> <li>- совершенствования спортивного мастерства.</li> </ul>	<p>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</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>1 полугодие 2 полугодие</p>
4.2.	<p>Развитие творческого мышления и творческого развития ) для групп:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- начальной подготовки 1-3 года обучения;</li> <li>- учебно-тренировочного этапа</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- организация игр, на развитие творческого воображения;</li> <li>- научить обучающихся анализировать сложившуюся проблемную ситуацию с разных сторон;</li> <li>- развить свойства мышления,</li> </ul>	<p>2 полугодие</p>

	1-5 года обучения; - совершенствования спортивного мастерства.	необходимые для дальнейшей плодотворной жизнедеятельности и адаптации в быстро меняющемся мире	
--	--	--	--

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

К нарушениям антидопинговых правил относится:

- наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена;

- использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода; отказ или не предоставление проб без уважительной причины после получения официального уведомления или любое другое уклонение от сдачи проб;

- нарушение существующих требований относительно доступности спортсмена для взятия у него проб во время вне соревновательного периода, включая не предоставление информации о местонахождении спортсмена и пропуски тестов;

- фальсификация или попытка фальсификации в любой составляющей допингконтроля;

- обладание запрещенными субстанциями и запрещенными методами; распространение или попытка распространения запрещенной субстанции или запрещенного метода.

При работе необходимо применять доступную форму подачи материала с активным использованием фактов, цифр, жизненных примеров из разных видов спорта. Использование плакатов, фильмов, презентаций, наглядных пособий, в том числе медицинских макетов, демонстрирующих последствия применения допинга для здоровья, позволит более эффективно донести материал до спортсменов. Важно делать акцент на этические принципы, повышение значимости честного спорта, уважение соперника, отойти от принципа «победа любой ценой».

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

таблица 8

№	Содержание	Сроки	Ответственные
1.	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	Регулярно	Заместитель директора, инструкторы-методисты
2.	Прохождение образовательного курса дистанционного обучения «Ценности спорта» спортсменами от 7 до 13 лет на платформе Российского антидопингового агентства «РУСАДА»	Январь-март	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты

3.	Прохождение образовательного курса дистанционного обучения «Антидопинг» спортсменами старше 14 лет на платформе Российского антидопингового агентства «РУСАДА»	Январь-март	Тренеры-преподаватели, инструкторы-методисты
	Прохождение образовательного курса дистанционного обучения «Антидопинг» тренерами-преподавателями, инструкторами-методистами и руководящим составом учреждения	Январь-март	Заместитель директора
4.	Информирование об изменениях в общероссийских антидопинговых правилах	Регулярно	Заместитель директора, инструкторы-методисты, юрисконсульт, тренеры-преподаватели
5.	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на педагогических советах в соответствии с планами проведения педагогических советов	В течение года	Заместитель директора, инструкторы-методисты, юрисконсульт, тренеры-преподаватели
6.	Работа антидопинговой направленности с родителями (законными представителями) обучающихся	В течение года	Тренеры-преподаватели
8.	Ознакомление спортсменов с антидопинговыми правилами по виду спорта	2 раза в год	Тренеры-преподаватели

### 2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач учебно-тренировочного процесса является подготовка спортсмена к роли помощника тренера, инструктора, участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи. Занятия проводятся в форме бесед, семинаров, самостоятельного изучения литературы, практических занятий.

Спортсмены на этапах совершенствования спортивного мастерства должны уметь подбирать основные упражнения для разминки и самостоятельно проводить ее по заданию тренера, правильно демонстрировать технические приемы, замечать и исправлять ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами; самостоятельно составлять конспект; вести дневник: учитывая

учебно-тренировочные и соревновательные нагрузки, регистрируя спортивные результаты, анализируя выступления в соревнованиях; принимать участие в судействе в роли судьи, секретаря.

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

Судейская и инструкторская практика в виде спорта «Бокс» применяется начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) спортивной подготовки.

Планы инструкторской и судейской практики для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) приведены в таблице 9.

Таблица 9

Вид практики	Содержание практики	Сроки проведения
Инструкторская практика	Спортсмены подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера	В течении учебно-тренировочного года
	Спортсмены демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами	В течении учебно-тренировочного года
	Спортсмены учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов	В течении учебно-тренировочного года
	Спортсмены самостоятельно разрабатывают конспект и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировки в группах начальной подготовки	В течении учебно-тренировочного года
Судейская практика	Спортсмены принимают участие в судействе внутришкольных спортивных соревнованиях в роли секретаря (ведение протоколов соревнований)	В соответствии с календарным планом учреждения
	Выполнение функции судьи на внутришкольных	В соответствии с календарным планом учреждения

	соревнованиях среди младших юношей	
--	------------------------------------	--

Планы инструкторской и судейской практики для этапа совершенствования спортивного мастерства приведены в таблице 10.

Таблица 10

Вид практики	Содержание практики	Сроки проведения
Инструкторская практика	Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства подбирают основные упражнения для разминки и самостоятельно проводят ее по заданию тренера	В течении учебно-тренировочного года
	Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства демонстрируют технические действия, выявляют и исправляют ошибки при выполнении упражнений другими спортсменами	В течении учебно-тренировочного года
	Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства помогают спортсменам младших возрастных групп в разучивании отдельных упражнений и приемов	В течении учебно-тренировочного года
	Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства самостоятельно разрабатывают конспект и комплексы учебно-тренировочных заданий для различных частей тренировки: разминки, основной и заключительной частей; проводят тренировки в группах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)	В течении учебно-тренировочного года
	Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства знакомятся с документами планирования и учета работы тренера	В течении учебно-тренировочного года
	Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства проводят тренировки в	В течении учебно-тренировочного года

	группах учебно-тренировочного этапа	
Судейская практика	Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства выполняют функции судьи на внутришкольных соревнованиях	В соответствии с календарным планом учреждения
	Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства принимают участие в судействе в городских соревнованиях - в роли судьи, заместителя главного судьи, заместителя главного секретаря	В соответствии с календарным планом учреждения
	Спортсмены этапа совершенствования спортивного мастерства проводят жеребьевку участников, выполняют функции главного судьи на соревнованиях.	В соответствии с календарным планом учреждения

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств изложены в таблице 11.

Таблица 11

Вид мероприятия	Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия	Периодичность проведения
Медицинские мероприятия	НП	Контроль своевременности прохождения медицинских осмотров	1 раз в 12 месяцев
	УТЭ	Контроль своевременности прохождения углубленных медицинских обследований	1 раз в 12 месяцев
	ССМ		1 раз в 6 месяцев
	НП УТЭ ССМ	Контроль прохождения дополнительных медицинских обследований (III и IV группы здоровья)	по назначению
Медико-биологические мероприятия	УТ ССМ	Систематический контроль состояния здоровья спортсменов – членов спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации включает предварительные и периодические медицинские осмотры, в том числе по углубленной программе медицинского обследования,	по графику

		этапные и текущие медицинские обследования, врачебно-педагогические наблюдения	
	УТ ССМ	Мероприятия по профилактике, диагностике, лечению и медицинской реабилитации, оценке адекватности физических нагрузок состоянию здоровья спортсменов, восстановлению их здоровья: в т.ч.: - Снятие функциональных проб спортсмена	по назначению
Восстановительные мероприятия	УТ ССМ ВСМ	Применение педагогических, медико-биологических, психологических средств восстановления в т.ч.: - Педагогические средства: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха - Медико-биологические средства: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. - Психологические средства восстановления: Проведение бесед на тему: - разнообразный досуг, - комфортабельные условия быта, - аутогенная тренировка; - психорегулирующие воздействия; - дыхательная гимнастика - отвлекающие мероприятия – чтение книг, слушание музыки, экскурсии, посещение музеев, выставок, театров.	Постоянно
	УТ ССМ	Восстановительные учебно-тренировочные сборы (для участников спортивных соревнований не ниже уровня субъекта Российской Федерации)	по плану спортивных соревнований и мероприятий



### III. Система контроля

3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Бокс».

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:

3.1.1. На этапе начальной подготовки:

- формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;
- получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;
- формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бокс»;
- повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная с третьего года обучения;
- укрепление здоровья.

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

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бокс»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

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

- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

- укрепление здоровья.

3.1.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания; приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;

- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня межрегиональных спортивных соревнований;

- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

### 3.2. Оценка результатов освоения Программы

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня вопросов, не связанным с физическими нагрузками, а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

Аттестация обучающихся по освоению Программы дополнительного образования подразделяется на промежуточную и итоговую аттестацию:

- Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце каждого учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки для перевода обучающихся на следующий этап спортивной подготовки.

- Итоговая аттестация проводится по окончании освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Бокс».

Итоговая и промежуточная аттестации состоят из:

- выполнения контрольных упражнений (контрольных и контрольно-переводных нормативов по видам спортивной подготовки);
- выполнение вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками;
- результаты участия в спортивных соревнованиях (выполнение показателей соревновательной деятельности);
- достижение соответствующего этапу спортивной подготовки уровня спортивной квалификации.

По результатам промежуточной аттестации педагогическим Советом принимается решение о переводе спортсмена на очередной этап спортивной подготовки.

В случае, если на одном из этапов спортивной подготовки результаты прохождения спортивной подготовки не соответствуют требованиям, установленным дополнительной образовательной программой спортивной подготовки, обучающийся отчисляется с данного этапа спортивной подготовки.

Перенос сроков проведения промежуточной аттестации на следующий спортивный сезон допускается по решению педагогического Совета МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район с учетом позиции регионального центра спортивной подготовки в случае невозможности ее проведения для обучающегося по причине его болезни (временной нетрудоспособности), травмы.

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

3.3.1. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этап начальной подготовки 1 года обучения по виду спорта «Бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	мальчики	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,2	6,4
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			6,1	6,3
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5

1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,6	9,9
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			130	120
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			19	13
2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,9	11,3
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более	
			8,20	8,55
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			13	7
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	9
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,0	10,4
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			150	135
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			24	16
3.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,7	11,1
3.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более	
			8,00	8,45

3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	9
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	10
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,55	10,00
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
3.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			25	18

**3.3.2. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этап начальной подготовки 2 года обучения по виду спорта «Бокс»**

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

			24	16
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,4	10,9
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более	
			8,05	8,29
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			4	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	11
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,55	9,10
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	145
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			26	18
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,5
3.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более	
			8,00	8,15
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	12
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от	см	не менее	

	уровня скамьи)		+6	+7
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,45	9,00
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	155
3.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			27	20
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6

### 3.3.3. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этап начальной подготовки 3 года подготовки по виду спорта «Бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет				
1.1.	Бег на 1000 м	мин, с	не более	
			5,30	6,0
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			15	9
1.3.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+4	+5
1.4.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,55	10,20
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.6.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			25	17
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет				

2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более	
			8,00	8,20
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			170	150
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			27	19
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13 лет и старше</b>				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	10,5
3.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более	
			7,55	8,00
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			22	12
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			7	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	14
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	



			8,4	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			175	155
3.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			29	20
4. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп				
4.1.	Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			8	7

3.3.4. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 1 года подготовки по виду спорта «Бокс»

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

			9,2	10,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,40	11,40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			24	10
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			34	21
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 лет и старше</b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11,20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,30	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	

			210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	18,00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,30	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			29	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27	28
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

**3.3.5. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 2 года подготовки по виду спорта «Бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			8,00	8,25
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	

			19	10
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,9	10,2
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			152	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			25	17
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,3
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,35	11,35
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	3
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			192	162
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			35	22
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	17,0
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11,15
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	

			14,15	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	3
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+10
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,5	8,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			212	172
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			42	38
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17,55
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,25	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	17
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			30	–
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			26,55	27,55
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	
			245	242

3.3.6. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 3 года подготовки по виду спорта

## «Бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,1	10,6
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,59	8,24
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			20	11
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			6	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+7
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,8	10,1
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			153	136
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			26	18
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,0	10,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,3	11,3
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			26	12
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	4
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+9
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,6	8,6

2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	163
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	36
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			36	23
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,00	16,55
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11,10
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14,10	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			33	13
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	4
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			10	11
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,4	8,5
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	175
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			43	40
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17,50
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	
			–	18
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			31	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с	с	не более	

	высокого старта		26,5	27,5
4.2.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			24	23
4.3.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			247	245

3.3.7. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 4 года подготовки по виду спорта «Бокс»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,0	10,3
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,57	8,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	15
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			8	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+7	+8
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	9,7
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			160	140
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			30	20
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,9	10,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,2	11,2



2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	15
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	4
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+10
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,5	8,5
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			195	165
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			43	37
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			37	24
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 лет и старше</b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,55	16,40
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	11
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			35	15
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	5
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+12
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	178
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	42
3.10.	Кросс на 3 км (бег по	мин, с	не более	

	пересеченной местности)		–	17,40
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25,25	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	19
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			32	–
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			26,4	27,4
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	
			260	250

**3.3.8. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) 5 года подготовки по виду спорта «Бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,6	10,0
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7,55	8,15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			30	20
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			10	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9

1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,0	9,5
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	142
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			35	22
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 13-15 лет				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,5	9,7
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9,0	11,0
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			35	20
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			11	5
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+9	+11
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,4	8,3
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			200	170
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			45	40
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			38	25
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,5	16,35
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10,50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			13,50	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			40	20
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	7

3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+12	+14
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7	8
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			220	180
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			47	43
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17,00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			24,50	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	19
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			33	–
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,5	26,5
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	
			270	260

**3.3.9. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления (перевода) на этап совершенствования спортивного мастерства по виду спорта «Бокс»**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины «бокс»				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет				

1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8,10	10,00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	9,50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,40	–
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			6,9	7,9
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185

2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	16,30
2.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23,30	–
2.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	20
2.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			35	–
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	16,4
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			–	10,50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12,00	–
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			–	17,30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22,00	–
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			–	21

3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			37	–
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			303	297

Система оценок балльная.

Балльная система оценки показателей следующая:

2 бала - выполнение минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки;

3 балла - при превышении выполнения минимальных показателей физической подготовки в соответствии с федеральными стандартами спортивной подготовки.

В случае невыполнения спортсменом 1 и более упражнений, зачисление и перевод не допускаются.

Проходной балл равен 2 бала \* на количество упражнений ОФП и СФП, предусмотренных Федеральным стандартом по виду спорта.

Указания по выполнению контрольных упражнений:

- Бег на 30, 60, 100, 1000, 1500, 2000 и 3000 м выполняется на дорожке стадиона или легкоатлетического манежа в спортивной обуви без шипов. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается только одна попытка, время фиксируется с точностью до 0,1 с. Проводится по правилам соревнований по лёгкой атлетике с высокого старта.

- Прыжки в длину с места проводятся на нескользкой поверхности.

Учащийся встает у стартовой линии в и.п., ноги параллельны и толчком двумя ногами и взмахом рук совершает прыжок. Приземление происходит

одновременно на обе ноги на покрытие, исключая жесткое приземление. Измерение осуществляется по отметке, расположенной ближе к стартовой линии, записывается лучший результат из трех попыток в сантиметрах.

- Сгибание и разгибание рук в упоре лежа. Выполняется максимальное количество раз. И.п. - упор лежа на горизонтальной поверхности, руки полностью выпрямлены в локтевых суставах, туловище и ноги составляет единую линию. Отжимание засчитывается, когда учащийся, коснувшись грудью пола, возвращается в и.п. При выполнении упражнения запрещены движения в тазобедренных суставах.

- Подтягивание из виса на высокой перекладине выполняется из исходного положения: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Из виса на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук, зафиксировать это положение в течение 1 секунды. Испытание выполняется на максимальное количество раз доступное участнику. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

- Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье выполняется из исходного положения: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях (шорты, леггинсы).

При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При третьем наклоне участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд.

Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

Ошибки, в результате которых испытание не засчитывается:

- сгибание ног в коленях;
- фиксация результата пальцами одной руки;
- отсутствие фиксации результата в течение 2 секунд.

- Челночный бег 3х10 метров проводится на любой ровной площадке с твердым покрытием, обеспечивающим хорошее сцепление с обувью. Упражнение выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и финиша. Ширина линии старта и финиша входит в отрезок 10 метров. По команде «Марш» обучаемый должен пробежать 10 метров, коснуться площадки за линией поворота любой частью тела, повернуться кругом, пробежать, таким образом, еще два отрезка по 10 метров. Рекомендуется осуществлять тестирование в соревновательной борьбе, стартуют минимум по два человека.

- Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту, участник выполняет максимальное количество раз, касаясь локтями бедер



(коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных подниманий туловища. Испытание (теста) выполняется парно. Поочередно один из партнеров выполняет испытание (тест), другой удерживает его ноги за ступни и (или) голени.

- Метание мяча весом 150, 500 и 700 грамм. Для метания необходимо предусмотреть коридор шириной в 10 – 15 метров и в длину до 50 метров (мяч на такую дистанцию вряд ли долетит, а вот докатиться после падения вполне может). Ученикам объясняется, как и куда нужно бросать мяч. По сторонам необходимо установить сигналистов, которые будут информировать окружающих о потенциальной опасности.

- Челночный бег 10x10 м. выполняется на ровной площадке с размеченными линиями старта и поворота. Ширина линии старта и поворота входит в отрезок 10 м. По команде "МАРШ" пробежать 10 м, коснуться ногой линии поворота, повернуться кругом, пробежать таким образом еще девять отрезков по 10 м. Запрещается использовать в качестве опоры при повороте какие-либо естественные или искусственные предметы, неровности, выступающие над поверхностью дорожки.

3.4. Перечень вопросов, не связанных с физическими нагрузками для оценки результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»

#### *Для этапа НП*

1. Зарождение и развитие вида спорта
2. Понятие о физической культуре и спорте
3. Основные правила закаливания
4. Классификация спортивных соревнований
5. Обязанности и права участников спортивных соревнований
6. Роль питания в жизнедеятельности
7. Для чего вести дневник самоконтроля
8. Что такое Положение о спортивном соревновании?
9. Обязанности и права участников спортивных соревнований
10. Как ухаживать за телом, полостью рта и зубами?
11. В каком году зародился вид спорта «Бокс»?
12. Какой состав и обязанности спортивных судейских бригад?
13. Обязанности и права участников спортивных соревнований
14. То такое рациональное и сбалансированное питание?
15. Гигиенические требования к одежде и обуви
16. Понятие о физической культуре и спорте
17. В каком году Костя Цзю стал Чемпионом Мира?
18. Что входит в организационную работу по подготовке спортивных соревнований
19. Для чего нужно закалывать организм?
20. Какие способы закаливания ты знаешь?
21. Чемпионы и призеры Олимпийских игр назови хотя бы троих
22. Классификация и типы спортивных соревнований

23. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях

24. История возникновения вида спорта «Бокс»

### **Для этапа УТ**

1. Длительность одного раунда в профессиональном боксе
2. Удар, которым чаще нокаутируют в профессиональном боксе.
3. Самый короткий удар.
4. По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в боксе?
5. Как называется человек, оказывающий помощь боксеру в перерывах между раундами?
6. Что в соревновании принимается за основу при распределении боксеров по категориям?
7. Что должен делать боксер по команде «Брейк»?
8. Какой из ударов в боксе наносится снизу согнутой рукой, чаще всего в подбородок?
9. Процесс технико-тактического совершенствования боксера должен осуществляться:
10. При прямом ударе правой с акцентом на силу через что проходит ось вращения?
11. При боковом ударе левой с акцентом на силу через что проходит ось вращения?
12. От чего зависит индивидуальная манера ведения боя?
13. Чем определяется тактическое мастерство боксера?
14. Чем определяется уровень технического мастерства боксера?
15. Чем определяется уровень боеспособности боксера?
16. Какое соотношение площади световых проемов к площади пола должен иметь боксерский зал?
17. На какие виды подразделяются врачебные обследования?
18. Основные обязанности Главного судьи соревнований
19. Какие права имеет Главный судья соревнований?
20. Обязанности Главного секретаря соревнований
21. Обязанности Рефери
22. Какие права имеет Рефери?
23. Кто относится к боксерам старших разрядов?
24. Кто относится к боксерам высших разрядов?

### **Для этапа ССМ**

1. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований по виду спорта «Бокс»
2. Что такое «Синдром «перетренированности»?
3. Что такое «Индивидуальный план спортивной подготовки»?
4. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.
5. Какие базовые волевые качества личности ты знаешь?

6. Что такое спортивный результат?
7. Какие основные направления спортивной тренировки ты знаешь?
8. Краткая характеристика основных функций и особенностей спортивных соревнований
9. Краткая характеристика судейства спортивных соревнований
10. Какие педагогические средства восстановления бывают?
11. Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки
12. Общая структура спортивных соревнований
13. Краткая характеристика психологических средств восстановления
14. Основные функции и особенности спортивных соревнований
15. Особенности применения восстановительных средств
16. Характеристика психологической подготовки
17. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
18. Что такое системные волевые качества личности?
19. Какие медико-биологические средства восстановления ты знаешь?
20. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся
21. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности
22. Олимпийское движение, перспективы его развития
23. Что такое «Второе дыхание» в спорте?
24. Какие системные волевые качества личности ты знаешь?

Ответы на вопросы спортсмены дают в устной форме.

Оценка результатов сдачи аттестации, не связанным с физическими нагрузками производится по принципу – «Сдал», «Не сдал».

Оценивается:

- «Сдал» - 2 балла

- «Не сдал» - 0 баллов.

Результат заносится в общий протокол сдачи нормативов по ОФП и СФП и подсчитывается общее количество баллов.

3.5. Требования к уровню спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки изложены в таблице 10:

Таблица 10

№ пп	Этап подготовки	Период обучения на этапе спортивной подготовки	Уровень спортивной квалификации
1.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	До трех лет	Спортивные разряды: - «третий юношеский спортивный разряд»; - «второй юношеский

			спортивный разряд»; - «первый юношеский спортивный разряд».
2.	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Свыше трех лет	Спортивные разряды: - «третий спортивный разряд»; - «второй спортивный разряд»; - «первый спортивный разряд».
3.	Этап совершенствования спортивного мастерства	Весь период обучения	Спортивный разряд – «кандидат в мастера спорта»

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

##### **4.1.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий на этапе начальной подготовки:**

В процессе учебно-тренировочных занятий боксеры этапа начальной подготовки решают следующие задачи:

формирование устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

получение общих теоретических знаний о физической культуре и спорте, в том числе о виде спорта «бокс»;

формирование двигательных умений и навыков, в том числе в виде спорта «бокс»;

повышение уровня физической подготовленности и всестороннее гармоничное развитие физических качеств;

обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях, начиная со второго года;

укрепление здоровья.

Учебно-тренировочное занятие для группы начальной подготовки состоит из следующих видов спортивной подготовки и мероприятий:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- техническая подготовка;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка

Применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной массы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечнососудистой системы и органов дыхания. Общая физическая подготовка занимает:

На 1 году обучения 38-45% учебно-тренировочного занятия.

На 2 году обучения 36-42% учебно-тренировочного занятия.

На 3 году обучения 36-42% учебно-тренировочного занятия.

К общей физической подготовке относится специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами (с короткой и длинной скакалкой, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями), упражнениями с партнером в сопротивлении, выведении из равновесия, ходьба, плавание. Используются упражнения на гимнастических снарядах, лазание по канату, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, легкоатлетические прыжки, метания и толкания ядра, бег по пересеченной местности.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров, ведется одновременно с овладением приемов техники бокса и их совершенствованием.

Специальная физическая подготовка (СФП) распределяется по этапам обучения следующим образом:

На 1 году обучения 10-14% учебно-тренировочного занятия.

На 2 году обучения 15-18% учебно-тренировочного занятия.

На 3 году обучения 15-18% учебно-тренировочного занятия.

Примерные упражнения по специальной физической подготовке изложены ниже:

Упражнения для развития быстроты: бег с низкого старта на 15м, 30м, бег на скорость на 30 м, 40 м, 60 м, 100 м. Бег на месте в быстром темпе с одновременным выполнением ударов. Бег с внезапной остановкой, со сменой направления движения.

Ускорения и смена темпа при различных передвижениях в боевой стойке, передвижения в боевой стойке с изменением скорости, всевозможные эстафеты. Выполнение ударов на тренажерах с шагом и без, с максимальной скоростью при изменении направления движения.

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами, дриблинг с теннисными мячами, челночный бег, перебрасывание теннисных мячей, гандбольных мячей в парах, метание мячей.

Различные упражнения на равновесие, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, подвижные игры. Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре.

Приседания с отягощениями на двух и одной ноге. Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов.

Штанга (вес 70-80% от максимального): жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног.

Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, резиной. Подтягивания на перекладине, поднимание ног до перекладины, передвижения в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях. Покачивания в выпаде, шпагат, различные вращения и наклоны туловища.

Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений. В каждой тренировке, в особенности специализированной, упражнения со скакалкой длятся 5-15 мин.

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки - прямых и снизу. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом – два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном). Упражнения с настенной подушкой. Используются в занятиях чаще всего с группой начинающих боксеров. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

В подготовительной части тренировки идет разучивание разнообразных общеразвивающих комплексов упражнений, при выполнении которых задействуются все группы мышц (с теннисными мячами, со скакалками, с гантелями и без предметов). Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

Учебно-тренировочное занятие строится в игровой и соревновательной форме, соблюдая принцип систематичности, повторности и постепенности.

Занятия с боксерами-новичками:

изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений;  
изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них;  
применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них; дальнейшее совершенствование прямых

ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них; применение изучаемого материала в условных и вольных боях. При освоении учебного материала особое внимание уделяется качеству боевой стойки, так как наклоны туловища при выполнении ударов в туловище могут вызвать ее ухудшение. Изучая тактику ведения боя прямыми ударами в голову и в туловище, следует особое внимание обратить на то обстоятельство, что обманные удары в голову дают возможность наносить неожиданные удары в туловище и наоборот. Кроме того, необходимо научить боксеров пользоваться такими тактическими приемами, как смена цели при нанесении серии ударов (серия начинается ударами в голову и заканчивается ударами в туловище и наоборот), рекомендуется принять такой тактический прием, как чередование последнего удара, т.е. боксер, атакуя или контратакуя, сериями ударов должен заканчивать серию каждый раз другим ударом.

Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них; применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях; совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище; изучение серий из прямых и боковых ударов; применение изученного материала в условных и вольных боях. При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы. При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед. Изучая тактику ведения боя, на этом этапе следует особое внимание обратить на маскировку боковых ударов, а также на разнообразие контрударов после нанесения противником боковых ударов левой и правой рукой в голову.

Изучение коротких ударов снизу в туловище; короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову; применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях; совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций в условных и вольных боях. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

Для изучения и совершенствования технической подготовки отводится:

На 1 году обучения 22-30% учебно-тренировочного занятия.

На 2 году обучения 32-35% учебно-тренировочного занятия.

На 3 году обучения 32-35% учебно-тренировочного занятия.

и используются следующие средства и методы:

- 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».

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

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

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

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

- Перемещения скачком может осуществлять вперед, назад и в стороны. Перемещения скачком (толчок одной ногой) по своей структуре соответствует перемещению приставным шагом. Перемещение толчком двух ног осуществляется за счет активного разгибания ног в голеностопных суставах и, как правило, на небольшое расстояние. Это вид передвижений наиболее удобен, т.к. обеспечивает высокую мобильность в атаке и защите и воздает трудность для атак противника, являясь элементом тонкого тактического маневра, уточняющего ударнозащитную 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 – шаги влево-вперед-вправо-назад и тоже в другую сторону;

-передвижения по кругу приставными скользящими шагами правым и левым боком вперед;

-передвижения с поворотами два/три приставных шага;

-«челночное» передвижение;

-передвижение в боевой стойке в различных направлениях.

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

- прямой удар левой с шагом левой;

-защиты-подставкой правой ладони;



-отбивом правой рукой влево вниз;

-уклоном вправо, отходом назад; сайдстепом.

Прямой удар правой в голову с шагом левой, защита подставкой левого плеча; подставкой правой ладони; уклоном влево; уходом назад; сайдстепом влево:

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

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

Двойные прямые удары и защита от них:

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

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

- прямой удар правой в туловище, защита подставкой согнутой в локте левой руки; отходом назад. Двойные прямые удары и защита от них:

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

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

- прямой удар левой в туловище, правой в голову, защита подставкой согнутой в локте левой руки и правой ладони. Трех и четырехударные комбинации прямыми ударами и защиты от них.

Одиночные удары снизу и защита от них:

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

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

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

- удар снизу правой в туловище и защита от него подставкой согнутой левой руки. Двойные удары снизу и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации ударами снизу и защиты от них.

Серии ударов снизу и защиты от них. Одиночные боковые удары и защиты от них:

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

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

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

Двойные боковые удары в голову и туловище и защиты от них. Трех и четырехударные комбинации боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Серии боковыми ударами в голову и туловище и защиты от них. Двойные удары снизу и прямые, снизу и боковые, боковые и прямые. Защита от них. Трех, четырехударные комбинации и серии разнообразными ударами в голову и туловище и защиты от них.

Контрудары. Тактическое обоснование контрударов. Встречные и ответные контрудары и защиты от них. Боевые дистанции. Дальняя дистанция: боевая стойка; передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Средняя дистанция: боевая стойка, передвижение, удары и защиты на дальней дистанции. Ближняя дистанция: боевая стойка, вход и выход из ближней дистанции, удары и защиты на ближней дистанции. Основные положения и движения. Фронтальная и боевая стойка, разновидности стоек. Основные передвижения в боевой стойке: приставными шагами, в «челноке», вперед, назад, в стороны.

- Прямые удары в голову, в корпус на месте. Прямые удары в движении. Серии прямых ударов на месте и в передвижении. Во фронтальной и боевой стойках.

- Боковые удары на месте и в движении. Серии ударов с боку.

- Удары снизу на месте и в движении. Серии ударов снизу.

- Защитные действия: - отбив; - уклон; - нырок; - оттягивания; - подставка.

Упражнения в парах: Атакующие действия на дальней и средней дистанциях:

а) одиночные, двойные удары;

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

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

Защитные действия на дальней и средней дистанциях:

а) от одиночных ударов;

б) ударов серией.

Действия в контратаке на дальних и средних дистанциях:

а) контратака одним ударом

б) контратака серией ударов.

Действия в ближнем бою. Клинч, захват, накладки руками. Различные положения в ближнем бою. Удары с различных положений. Ознакомление с тактическим действием «Финт» (ложный удар, отвлекающий внимание противника от начала атаки). Закрепление в условных заданиях. Тренировочные и вольные бои; участие в соревнованиях.

#### **4.1.2. Программный материал для учебно-тренировочного этапа.**

Основной задачей учебно-тренировочного этапа является:

- формирование устойчивого интереса к занятиям видом спорта «бокс»;
- формирование разносторонней общей и специальной физической подготовленности, а также теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и формирование навыков соревновательной деятельности;
- укрепление здоровья.

Учебно-тренировочное занятие для учебно-тренировочной подготовки состоит из следующих видов спортивной подготовки и мероприятий:

- общая физическая подготовка;
- специальная физическая подготовка;
- участие в спортивных соревнованиях;
- техническая подготовка;
- инструкторская и судейская практика;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка.

Как и на этапе начальной подготовки - применение средств общей физической подготовки ставит основной задачей общее физическое развитие, равномерное развитие мышечной массы, укрепление костно-связочного аппарата, развитие большей подвижности в суставах, координации движений и умение сохранять равновесие, а также улучшение функций сердечнососудистой системы и органов дыхания.

К общей физической подготовке относится специальная для боксеров гимнастика в движении, на месте, сидя, лежа в сочетании с упражнениями для развития рук плечевого пояса, туловища, ног, мышц шеи, упражнения с предметами (с короткой и длинной скакалкой, теннисными, набивными и баскетбольными мячами, гантелями), упражнениями с партнером в сопротивлении, выведении из равновесия, ходьба, плавание. Используются упражнения на гимнастических снарядах, лазание по канату, ходьба по бревну, упражнения на перекладине, параллельных брусьях, легкоатлетические прыжки, метания и толкания ядра, бег по пересеченной местности.

На общую физическую подготовку отводится:

На 1 году обучения 20-22% учебно-тренировочного занятия.

На 2 году обучения 20-22% учебно-тренировочного занятия.

На 3 году обучения 20-22% учебно-тренировочного занятия.

На 4 году обучения 15-17% учебно-тренировочного занятия.

На 5 году обучения 15-17% учебно-тренировочного занятия.

Специальная физическая подготовка (СФП) направлена на развитие физических качеств, специфичных для боксеров, ведется одновременно с овладением приемов техники бокса и их совершенствованием.

На специальную физическую подготовку отводится:

На 1 году обучения 16-21% учебно-тренировочного занятия.

На 2 году обучения 16-21% учебно-тренировочного занятия.

На 3 году обучения 16-21% учебно-тренировочного занятия.

На 4 году обучения 17-22% учебно-тренировочного занятия.

На 5 году обучения 17-22% учебно-тренировочного занятия

К специальной физической подготовке применяются следующие упражнения:

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

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами, дриблинг с теннисными мячами, челночный бег, перебрасывание теннисных мячей, гандбольных мячей в парах, метание мячей.

Различные упражнения на равновесие, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Приседания с отягощениями на двух и одной ноге.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов.

Штанга (вес 70-80% от максимального): жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног.

Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, резиной. Подтягивания на перекладине, поднимание ног до перекладины, передвижения в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

Покачивания в выпаде, шпагат, различные вращения и наклоны туловища. Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений.

Начиная с учебно-тренировочного этапа спортивной подготовки подключается такой вид подготовки, как участие в спортивных соревнованиях, на котором спортсмены получают навыки соревновательной деятельности, такие как техника ведения боя. Физическое и техническое развитие боксера немислимо без проведения спаррингов. Боксер должен уметь чувствовать соперника на ринге, соблюдать дистанцию, обыгрывать его тактически и превосходить технически. Работа в воздух, с мешком или на лапах не дает того, что развивают спарринги. И прежде всего это касается уверенности в себе, которая приобретается в процессе соревновательной деятельности в рамках учебно-тренировочного занятия.

К соревновательной деятельности применяются следующие требования:

На 1 году обучения 2-4% учебно-тренировочного занятия.

На 2 году обучения 2-4% учебно-тренировочного занятия.

На 3 году обучения 2-4% учебно-тренировочного занятия.

На 4 году обучения 3-5% учебно-тренировочного занятия.

На 5 году обучения 3-5% учебно-тренировочного занятия.

Особое внимание на учебно-тренировочном этапе уделяется усвоению раздела базовой технико-тактической и психологической подготовки:

Технико-тактическая и психологическая подготовка распределяется следующим образом:

На 1 году обучения 45-66% учебно-тренировочного занятия.

На 2 году обучения 45-66% учебно-тренировочного занятия.

На 3 году обучения 45-66% учебно-тренировочного занятия.

На 4 году обучения 51-67% учебно-тренировочного занятия.

На 5 году обучения 51-67% учебно-тренировочного занятия.

К технико-тактической подготовке относятся следующие упражнения и методы:

Упражнения с мешком вырабатывают навык правильно держать кулак при ударе, рационально использовать мышечные усилия в ударах на разных дистанциях, рассчитывать силу удара, особенно если наносятся быстро несколько ударов. Мешок служит хорошим снарядом также для развития силовой и скоростной выносливости. Стремление нанести как можно больше сильных ударов в определенный промежуток времени способствует развитию специальной выносливости. Для занятий используются мешки различной формы. Продолговатый небольшого диаметра мешок удобен для нанесения ударов прямых и сбоку, более короткие мешки - прямых и снизу. Мешки подвижные, на них боксер совершенствует навыки в нанесении ударов при поступательном движении вперед и назад, развивает чувство дистанции. Обычно начинают с одиночных ударов, потом – два последовательных в разном сочетании и, наконец, серии с отдельными акцентированными ударами. Удары по мешку наносятся прямые, боковые и снизу, длительные и короткие (как при боковом положении боксера, так и при фронтальном).

Упражнения с настенной подушкой. На этом снаряде наносятся преимущественно прямые удары. Неподвижность и плоская поверхность снаряда облегчают расчет длины ударов. По настенной подушке наносят удары с места и с шагом вперед.

В подготовительной части тренировки идет изучение разнообразных общеразвивающих комплексов упражнений, при выполнении которых задействуются все группы мышц (с теннисными мячами, со скакалками, с гантелями и без предметов). Изучение и совершенствование боевой стойки и передвижений, изучение прямых ударов левой и правой в голову и защиты от них.

Учебно-тренировочное занятие строится в игровой и соревновательной форме, соблюдая принцип систематичности, повторности и постепенности.

При изучении учебного материала этого раздела основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала

удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак.

Изучение и совершенствование прямых ударов в туловище (одиночных, двойных и серий) и защит от них; дальнейшее совершенствование прямых ударов в голову (особенно двойных ударов и серий) и защит от них; применение изучаемого материала в условных и вольных боях.

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

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

Изучение и совершенствование боковых ударов в голову и защита от них; применение боковых ударов в голову в условных и вольных боях; совершенствование одиночных, двойных серий прямых ударов в голову и в туловище; изучение серий из прямых и боковых ударов; применение изученного материала в условных и вольных боях.

При изучении боковых ударов в голову особое внимание следует обратить на положение кулака в момент нанесения удара, так как при неправильном положении кулака неизбежно возникнут травмы.

При изучении боковых ударов появляется необходимость наносить боковой удар левой в голову с шагом правой вперед с переносом веса тела на правую ногу. После выполнения этого удара рекомендуется сразу же выполнять прямой удар в голову с шагом левой вперед.

Изучение коротких ударов снизу в туловище;

Короткие удары снизу в туловище и простейшие соединения их с боковыми ударами в голову;

Применение коротких ударов на ближней дистанции в условных боях; совершенствование техники и тактики боя на средней и дальней дистанций. Освоение элементов боя на ближней дистанции боя, а также простейшие подготовительные движения для ближнего боя. Например, уклон влево или вправо с приседанием для нанесения боковых ударов в голову, приседание и поворот туловища направо для нанесения удара снизу правой рукой в голову или в туловище или бокового удара правой в голову, приседание и поворот туловища налево для нанесения удара снизу левой рукой в голову и туловище или бокового удара левой в голову.

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

Далее задача усложняется включением:

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

Основное направление - технико-тактические действия на дальней дистанции.

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

Примерная тематика для изучения атакующих и ответных контратакующих действий на дальней дистанции базовой технико-тактической подготовки представлена ниже:

Тема	Удары	Стойка
Повторные	повторный прямой левой в голову	Одноименная, разноименная
	повторный прямой левой в голову, в туловище	
	повторный прямой левой в туловище, в голову	
	повторный прямой боковой левой в голову	
	повторный прямой, снизу левой в туловище	
	повторный прямой правой в голову	
	повторный прямой правой в голову, в туловище	
	повторный прямой правой в туловище, в голову	
	повторный прямой, боковой правой в голову	
	повторный прямой, снизу правой в туловище	

Все упражнения выполняются с шагами вперед, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.

Тема	Удары	Стойка
------	-------	--------

Двойные удары с дальней дистанции прямой левой, правой в голову*	прямой левой в голову, правой в туловище	Одноименная, разноименная
	прямой левой в туловище, правой в голову	
	прямой левой в голову, боковой правой в голову	
	прямой левой в туловище, боковой правой в голову (туловище)	
	прямой левой в голову, правой снизу в туловище (голову)	
	прямой правой в голову, боковой левой в голову (туловище)	
	прямой правой в голову, снизу левой в голову (туловище)	
прямой правой в туловище, боковой левой в голову		

Все упражнения выполняются с шагами вперед, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.

Тема	Удары	Стойка
Серии ударов на дальней дистанции	прямой левой - правой в голову, снизу левой в голову (туловище)	Одноименная, разноименная
	прямой левой - правой в голову, боковой левой в голову прямой	
	прямой левой в туловище - правой в голову - боковой левой в голову	
	прямой правой - левой - правой в голову прямой правой - левой - правой боковой в голову (туловище)	
	прямой правой - боковой левой - прямой правой в голову (туловище) прямой правой - снизу левой - прямой правой в голову	
	прямой правой - снизу левой - боковой правой в голову	

Все упражнения выполняются с шагами вперед, назад и в сторону, в атаке и ответной контратаке после защит при помощи ног, туловища, рук и комбинированных защитных действий.

#### **4.1.3. Программный материал для этапа спортивного совершенствования мастерства.**

Этап спортивного совершенствования мастерства направлен на:



повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности; обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревновательной деятельности; сохранение здоровья.

Учебно-тренировочное занятие для этапа спортивного совершенствования состоит из следующих видов спортивной подготовки и мероприятий:

- общая физическая подготовка – 12-14% учебно-тренировочного занятия;
- специальная физическая подготовка – 17-22% учебно-тренировочного занятия;
- участие в спортивных соревнованиях – 3-5% учебно-тренировочного занятия;
- техническая подготовка – 31-39% учебно-тренировочного занятия;
- инструкторская и судейская практика – 2-4% учебно-тренировочного занятия;
- тактическая, теоретическая, психологическая подготовка – 22-30% учебно-тренировочного занятия.

На этапе спортивного совершенствования мастерства (ССМ) в большей мере начинает преобладать учебно-тренировочный процесс с акцентом на его индивидуализацию.

Общая физическая подготовка занимает меньше времени, чем на учебно-тренировочном этапе и состоит из:

Общеразвивающих и гимнастических упражнений. Эти упражнения, направлены преимущественно на совершенствование двигательных способностей занимающихся, развитие физических качеств.

Упражнения на координацию, гибкость, силу, быстроту и смелость являются обязательными для боксеров во всех занятиях. Гимнастические упражнения применяются в разминке, а также во второй половине специализированных занятий для развития силы или гибкости отдельных групп мышц. Упражнения с отягощениями (штангой, гантелями и предметами) — занимают большое место в физической подготовке боксеров.

Всевозможные упражнения с небольшими отягощениями для отдельных групп мышц являются эффективным средством развития силовой выносливости и быстроты. Эти упражнения необходимо сочетать с упражнениями на развитие быстроты без отягощений (например, наклоны, приседания или повороты туловища выполняют сначала без отягощений, потом с отягощениями и снова без отягощений).

По количеству упражнения с отягощениями составляют третью часть упражнений без отягощений.

Упражнения с набивными мячами (медицинболами). Перебрасывание набивного мяча является неотъемлемой частью тренировки боксера. Мяч перебрасывают с разных положений (стоя, сидя, лежа) одной и двумя руками; наиболее эффективными упражнениями является перебрасывание мяча в передвижении назад, вперед, в стороны и по кругу. Эти упражнения развивают скоростно-силовые качества (в том числе скоростную выносливость),

ориентировку, способность к кратковременным большим силовым напряжениям и расслаблениям мышц. Ходьба быстрая. При длительной и ритмичной ходьбе в работу вовлекается большинство мышечных групп тела, усиливается деятельность сердечнососудистой, дыхательной и других систем организма, повышается обмен веществ, укрепляются внутренние органы, улучшаются их функции. Ходьба положительно влияет на развитие выносливости, воспитывает волевые качества. Бег — наиболее распространенный вид физических упражнений, составная часть многих видов спорта. Изменяя длину дистанции и скорость бега, можно дозировать нагрузку, влиять на развитие выносливости, быстроты и других качеств, необходимых боксеру. Длительный медленный бег, особенно в лесу, парке, имеет большое гигиеническое и психологическое значение. Быстрый бег положительно влияет на развитие выносливости и быстроты. Во время бега воспитываются также волевые качества, умение рассчитывать свои силы. В тренировке боксера бег занимает значительное место. Бег с препятствиями. В беге на 500-1000 м боксер преодолевает препятствия с целью повышения ловкости, силы и быстроты, равновесия, способности к кратковременным напряжениям большинства мышечных групп и развития общей выносливости.

Упражнения из легкой атлетики, такие как толкание ядра, метание гранаты, прыжки в длину и высоту с разбега, развивают скорость, силу отдельных групп мышц и быстроту. Эти упражнения популярны среди боксеров, входят в систему общей физической подготовки.. Спортивные и подвижные игры являются неотъемлемой частью подготовки боксеров. Игры (особенно гандбол, баскетбол, футбол, эстафеты на быстроту и ловкость) по характеру действий, быстроте и выносливости во многом сходны с боксом (быстрые передвижения, остановки, повороты, активное сопротивление противника).

К специальной физической подготовке применяются следующие упражнения:

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

Упражнения для развития ловкости: жонглирование теннисными мячами, дриблинг с теннисными мячами, челночный бег, перебрасывание теннисных мячей, гандбольных мячей в парах, метание мячей.

Различные упражнения на равновесие, ходьба в боевой стойке по уменьшенной площади опоры, подвижные игры.

Упражнения для развития силы: сгибание и разгибание рук в упоре. Приседания с отягощениями на двух и одной ноге.

Броски набивного мяча одной и двумя руками из различных положений, при имитации ударов.

Штанга (вес 70-80% от максимального): жим, толчок, рывок, приседания, прыжки со сменой ног.

Упражнения с гантелями, эспандерами, кувалдой, резиной. Подтягивания на перекладине, поднятие ног до перекладины, передвижения в боевой стойке с отягощениями.

Упражнения для развития гибкости: различные маховые движения руками и ногами в сагиттальной и фронтальной плоскостях.

Покачивания в выпаде, шпагат, различные вращения и наклоны туловища. Упражнения со скакалкой. Длительные подскоки и прыжки через скакалку укрепляют мышцы ног, развивают координацию, легкость движений.

Совершенствование в технико-тактической подготовке этапа совершенствования спортивного мастерства должно идти по двум основным направлениям. Во-первых, это совершенствование собственной индивидуальной технико-тактической подготовки (тактика сильного удара, тактика темпа, тактика обыгрывания или их сочетания), совершенствование в умении навязывать свою манеру ведения боя, умении проводить свой технико-тактический план, свои приемы боя. А во-вторых, совершенствование в умении разгадывать, распознавать манеру противника, его сильные и слабые стороны и противопоставлять свой тактический план, направленный на нейтрализацию его сильных и использование слабых сторон. Это, в свою очередь, требует развития «наглядно-действенного» и «наглядно-творческого» мышления, совершенствования круга индивидуальных технико-тактических средств (с целью проведения своей тактики) и широкого объема подготовительных, наступательных и оборонительных действий, чтобы уметь рационально строить план боя и осуществлять его при встрече с разными противниками. Таким образом, совершенствуясь в тактике, целесообразно использовать три основных группы упражнений:

- для совершенствования в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов (создание определенной боевой ситуации для проведения приема);

- для совершенствования в подготовительных, наступательных и оборонительных действиях (изучение типовых боевых ситуаций и противопоставление адекватных действий);

- для совершенствования в быстроте и правильности тактического мышления в условиях боя, моделирующих соревновательные. Совершенствование в тактике проведения атакующих и контратакующих приемов. Основная задача таких приемов - отвлечь внимание противника, запутать, усыпить его бдительность ложными действиями и в момент, когда он не готов к контрдействиям, стремительно провести атаку или контратаку (суметь застать его врасплох). При подготовке к атаке и особенно в момент атаки боксер должен быть внимательным и готовым к защите от неожиданных контрдействий противника. Нападающему надо отличать подлинную неготовность противника от мнимой, чтобы самому не попасть в «ловушку». Для этого необходимы устойчивое внимание, хладнокровие (умение не спешить, выждать) и решительность при проведении атак и контратак. В то же время, как уже говорилось, боксер должен быть постоянно готов к защите. Атакующие приемы направлены на введение в обман противника, отвлечение его внимания от действительных ударов. Боксер приучает противника к определенному ответу (действию), а затем мгновенно проводит прием или

запутывает противника различными действиями, чтобы в нужный момент мгновенно провести прием. Например:

- Несколько раз наносит боковой удар левой в голову, затем, делая вид, что собирается повторить этот удар (отводит руку назад для замаха), бьет правой.

- Приучает противника к одиночному боковому удару левой в голову, затем добавляет повторный удар левой в туловище, чередуя удары в голову и в туловище. В тот момент, когда противник все внимание переносит на защиту правой стороны, боксер «симулирует» атаку ударами левой, а на самом деле проводит стремительную атаку боковым правой в голову. Противник должен поверить, что боксер собирается нанести удар и уклониться от него, в то время как на самом деле боксер применяет финт (отвлечение) и наносит удар другой рукой в то место, куда уклоняется противник. Боксер должен владеть и другой группой приемов, построенных на противоположном принципе: противник верит, что боксер применяет финт, и поэтому не защищается, тогда как наступающий, воспользовавшись этим, наносит удар.

Например:

- Выполняет финт боковым ударом левой в голову и «пытается» нанести удар правой в голову. Противник верит в этот маневр и не защищается от бокового левой в голову. Боксер наносит боковой удар левой в голову.

- Применяет финт - удар снизу в туловище левой - и «пытается» провести удар правой в голову. Противник не защищается от ударов левой в туловище, так как считает, что это финт. Боксер наносит удар снизу левой в туловище.

- Применяет финт - удар левой в туловище и в голову. Противник, поверив в обманный маневр, не защищает правую сторону туловища. Боксер наносит удары.

Примерные упражнения для совершенствования в атакующих приемах:

- Боксер применяет финт - удар левой, а наносит удар правой, чередуя показ левой с ударом левой.

- Боксер выполняет финт - боковой удар правой, а бьет левой, чередуя показ удара правой с ударом правой. Финты проводятся не только руками, но и туловищем, ногами, а также с помощью комбинаций этих движений.

- Боксер проводит успешную стремительную атаку серией ударов. Противник не успевает защищаться. Затем атакующий, имитируя атаку движением туловища, ног, проводит эту атаку. Противник быстро защищается. Боксер повторно имитирует атаку, противник защищается уже менее осторожно. В третий раз боксер выполняет уже действительную атаку. Важна для изучения группа приемов, построенных на том, что боксер приучает противника к определенной скорости ударов и определенному чувству времени удара с последующей сменой скорости ударов. Так, противник привыкает к защитам от медленных ударов и не успевает защититься от быстрых или же, привыкнув к защите от быстрых ударов, не обращает внимания на медленные, принимая их за финты.

Например:

- Боксер наносит медленные прямые (боковые) удары правой в голову. Противник легко защищается. Приучив противника к этому маневру, боксер проводит стремительный удар в то же место.

- Боксер наносит быстрые прямые удары левой в голову, чередуя с медленными финтами левой. Противник защищается от быстрых ударов и не

обращает внимания на медленные. Тогда боксер применяет финт, который заканчивает ударом. Примерные упражнения для совершенствования в контратакующих приемах (в этих упражнениях боксер отвлекает внимание противника от действительной контратаки):

- От атаки противника прямым левой в голову боксер несколько раз отходит, а затем вместо отхода стремительно наносит прямой встречный удар в голову левой (правой) рукой.

- Боксер делает вид, что на атаку противника прямым левой в голову собирается ответить встречным прямым ударом правой в голову, и несколько раз «пытается» провести этот удар. Противник сосредоточивает свое внимание на защите от удара правой, а в этот момент боксер наносит боковой удар левой в голову (снизу левой в туловище).

- Противник атакует прямым левой в голову, боксер наносит прямой встречный в туловище. Противник отходит. Приучив его к этому, боксер вместо одиночного удара правой в туловище наносит серию ударов: правой в туловище и боковой левой, короткий прямой правой и с продвижением вперед боковой в голову. Упражнения, построенные на вызовах на активные атакующие и контратакующие действия противника своими ложными атаками:

- Боксер атакует легкими ударами, побуждая противника на активные атакующие действия. Противник тоже атакует, боксер готов к защите, защищается и наносит ответные контрудары.

- Боксер атакует легкими ударами, противник сам переходит в атаку, боксер готов к встречной контратаке и контратакует противника, опережая его атаку (или уклоняясь от первого удара).

- Боксер атакует противника легкими ударами, вызывая его на контратаки. Противник контратакует. Боксер защищается и применяет ответную контратаку.

- То же, что и в предыдущем упражнении, но боксер выполняет встречную контратаку, опережая действия партнера или применяя защиту уклоном.

- Боксер атакует легкими ударами. Противник контратакует серией ударов с продвижением вперед. Боксер наносит контратакующие удары с движением назад. Упражнения, построенные по принципу ложных открытий:

- Боксер маневрирует, входит в свою дистанцию, опустив правую руку, противник атакует боковым левой в голову. Боксер выполняет нырок и контратакует боковым правой.

- Боксер атакует прямым левой, «открываясь» на встречный удар противника правой. Тот отвечает ударом правой в голову. Боксер уклоняется вправо и наносит ответный удар правой в голову.

- Боксер входит в дистанцию своего удара правой с опущенной левой рукой. Противник наносит удар правой. Боксер опережает его действия встречным правой в голову.

- Боксер атакует прямым левой в голову, открываясь на правый встречный удар противника, который встречает этот удар прямым (боковым) правой в голову. Боксер уклоняется («ныряет») влево и отвечает боковым в голову (снизу левым в туловище).

Совершенствование в целостных наступательных и оборонительных действиях, необходимых в бою с боксерами различных манер ведения боя  
Примерные упражнения для совершенствования в действиях:

- Противнику предлагается применить тактику боксера-«силовика», то есть с первых секунд раунда атаковать размашистыми ударами, пытаясь ошеломить боксера стремительностью и натиском. Боксеру предлагается обороняться на дальней защитной дистанции (позиционный оборонительный маневр), применяя:

а) маневрирование;

б) уходы в стороны, сайд-степы, заставляют противника промахиваться;

в) встречные удары правой рукой - стоппинги, останавливающие наступательный порыв противника с последующим развитием атаки или входом в клинч в случае неудачи;

г) встречные удары левой во время отходов или серии ударов.

- Противник получает то же задание. Боксер применяет фронтальный оборонительный маневр - сближается, защищается и контратакует:

а) сковывая противника накладками кулаков и предплечий на его плечи с последующим шагом назад и выпрямлением левой руки (сковывающей действия противника) и последующей атакой или контратакой с ближней дистанции;

б) применяя комбинированную защиту с последующими активными действиями (выход с ударом снизу правой и с выпрямлением левой руки с последующей атакой или контратакой с ближней дистанции);

в) применяя активные защиты - нырки, уклоны и серии встречных и ответных ударов с ближней дистанции.

- Противник получает то же задание. Боксер применяет действия, приведенные во 2-м и 3-м упражнениях, чередуя позиционный и фронтальный оборонительный маневр.

- Противник, ведущий бой на ближней дистанции, получает задание активно идти на сближение, стараясь навязать боксеру высокий темп боя на ближней дистанции. Боксер должен бороться за сохранение дальней дистанции, быстро, разнообразно и широко маневрируя преимущественно на дальней дистанции в сочетании с защитой шагами назад и в стороны, отклонами, с помощью которых он может избежать ударов и сближения. Маневрирование сопровождается встречными ударами, быстрыми, резкими атаками, главным образом длинными ударами.

- Противник получает то же задание и прижимает боксера к канатам. Боксер делает ложное движение влево и уходит вправо (если противник левша - уходит влево) с шагом назад и атакует противника, оказавшегося у канатов. Боксер оказался в углу ринга. Противник пытается провести серию ударов. Боксер накладывает кулаки или предплечья на плечи противника, нажимает на его правое плечо. Противник сопротивляется, и боксер резко и стремительно поворачивает его, нажав на его левое плечо. Противник сам помог боксеру и оказался в углу ринга. Боксер, сделав небольшой шаг назад, вытягивает левую руку (для сковывания действий противника) и атакует или контратакует его.

- Противник ведет бой на дальней дистанции, легко и быстро маневрируя и неожиданно атакуя прямыми ударами, не задерживаясь вблизи. Он получает

задание вести бой в своей манере, а боксер - лишить его преимуществ в быстроте маневра, навязав неудобную для него ближнюю дистанцию боя. Для этого боксер при меняет фланговое маневрирование (боковые шаги) в сочетании с уклонами: прижимает противника к канатам, вытесняет в угол ринга и стремительно проводит серии коротких ударов с ближней дистанции с небольшим шагом назад (в случае защиты или клинча противника) и последующими ударами в голову и туловище, сочетая легкие отвлекающие удары с резкими акцентирующими.

- Противник контратакующей манеры ведет бой на дальней дистанции преимущественно в ответной форме, используя ошибки боксера. Он получает задание вести бой в своей манере, а боксер - также вести контратакующий бой, вызывая противника на атаку своей ложной атакой, ложными действиями (ложные открытия, неготовность к защите) с последующей контратакой, развивая ее на средней и ближней дистанциях. Совершенствование в быстроте и правильности тактического мышления. Изучая наступательные и оборонительные действия и совершенствуясь в них, боксер фактически знакомится со всеми тактическими особенностями ведения боя. Он узнает, какие технико-тактические приемы нужно использовать против тех или иных боксеров, и учится их применять. Однако всего этого еще далеко не достаточно, чтобы правильно строить план боя и осуществлять его. Это объясняется тем, что на тренировке боксер изучал все применяемые действия и совершенствовался в них, заранее зная, как будет действовать противник в атаке, контратаке, навязывая ближний бой и т. д. На соревнованиях же картина совершенно иная. Там боксер или встречается с неизвестным противником, или, если он известен, то неизвестно, в какой спортивной форме он находится, каковы его физическое состояние, психическая подготовленность, какую тактику применит он в этом бою и т. д. На ринге боксер намечает и осуществляет определенный план действий, учитывая особенности противника, свои возможности, а также конкретную обстановку, складывающуюся в ходе боя. Боксер должен уметь мгновенно и правильно распознавать, анализировать и оценивать противника, его манеру ведения боя, тактику, силу и в соответствии с этим строить общий план, а также принимать конкретные решения по ходу боя. Все это составляет тактику ведения боя, которой боксер овладевает в учебных, вольных и соревновательных боях. Прежде всего необходимо научиться наблюдать и мгновенно разгадывать действия противника, не зная заранее его действия и тактику, и максимально быстро принимать решения, выбрав правильное контрдействие. Для этого боксер должен научиться как можно быстрее оценивать, что представляет собой противник, каковы его излюбленные удары, защиты, финты, сильные и слабые стороны техники, тактики, манера ведения боя, физическая, психическая и волевая подготовленность. Тренер обязан разъяснить спортсменам, как можно выявить излюбленные удары и атаки противника с помощью финтов, ложных раскрытий и легких ударов, и поставить перед ними задачу вести разведку в начале и в течение всего боя, предложить выполнить ряд заданий по разведке

действий партнера в условиях, наиболее часто встречающихся в бою. Задания должны быть разнообразными и усложняться по мере их усвоения. Так, можно предложить боксерам задания для разведки, конкретно не определяя действия противников, а подбирая партнеров с различной техникой, тактикой и физическими данными, то есть с различной манерой ведения боя.

## 4.2. Учебно-тематический план.

### 4.2.1. Учебно-тематический план для этапа начальной подготовки

Этап спортивной подготовки	Вид подготовки	Краткое содержание
Этап начальной подготовки года обучения	Общая физическая подготовка	<p><b>Общая физическая подготовка</b> – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Целью общей физической подготовки являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья;</li> <li>- Развитие всесторонних физических качеств</li> <li>- Увеличение сопротивляемости к неблагоприятным условиям</li> <li>- Укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной систем</li> <li>- Обеспечение комплексного развития всего тела</li> <li>- Повышение уровня физических возможностей</li> <li>- Повышение функциональных возможностей</li> <li>- Повышение общей работоспособности</li> <li>- Создание основы для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в виде спорта.</li> </ul>
	Специальная физическая подготовка	<p><b>Специальная физическая подготовка</b> – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).</p> <p>СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.</p> <p>Задачи СФП следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;</li> <li>- повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;</li> </ul>



		<p>- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;</p> <p>- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.</p>
	Техническая подготовка	<p><b>Техническая подготовка</b> - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства, процесс овладения техникой специальных и общеразвивающих упражнений</p>
	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p><b>Тактическая подготовка:</b>          Задачей тактической подготовки спортсменов является изучение тактики избранного вида спорта, правил судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов, способов разработки тактической концепции.          Содержание тактической подготовки можно условно объединить в четыре направления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование в распределении сил в ходе соревнований;</li> <li>- совершенствование в гибком использовании технических приемов: иметь в запасе неожиданный для соперника прием, «коронный» элемент;</li> <li>- совершенствование в целесообразных переключениях, чаще всего связанное с умением навязывать сопернику свою тактику, неожиданно переходя от защитных действий к нападению или активной обороне.</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка:</b>          Это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов.          В состав теоретической подготовки входят следующие темы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зарождение и развитие вида спорта бокс. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр;</li> <li>- Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая</li> </ul>

		<p>культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.</li> <li>- Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме;</li> <li>- Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения;</li> <li>- 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.</li> <li>- Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.</li> </ul> <p><b>Психологическая подготовка</b></p> <p>Основная задача психологической подготовки - формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании. Готовность предполагает: уверенность в своих силах; стремление бороться за победу до конца;</p> <p>Психологическая подготовка включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях:</li> <li>- обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания;</li> <li>- способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия</li> </ul>
--	--	---

#### 4.2.2. Учебно-тематический план для учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации)

Этап спортивной подготовки	Вид подготовки	Краткое содержание
----------------------------	----------------	--------------------

<p>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</p>	<p>Общая физическая подготовка</p>	<p><b>Общая физическая подготовка</b> – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Целью общей физической подготовки являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья;</li> <li>- Развитие всесторонних физических качеств</li> <li>- Увеличение сопротивляемости к неблагоприятным условиям</li> <li>- Укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной систем</li> <li>- Обеспечение комплексного развития всего тела</li> <li>- Повышение уровня физических возможностей</li> <li>- Повышение функциональных возможностей</li> <li>- Повышение общей работоспособности</li> <li>- Создание основы для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в виде спорта.</li> </ul>
	<p>Специальная физическая подготовка</p>	<p><b>Специальная физическая подготовка</b> – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта). СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития. Задачи СФП следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;</li> <li>- повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;</li> <li>- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;</li> <li>- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.</li> </ul>
	<p>Участие в спортивных соревнованиях</p>	<p>Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового</p>

	<p>состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня. Участие в спортивных соревнованиях осуществляется по календарному плану Минспорта РФ, Минспорта Краснодарского края и непосредственно самого учреждения.</p>
<p>Техническая подготовка</p>	<p><b>Техническая подготовка</b> - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства, процесс овладения техникой специальных и общеразвивающих упражнений</p>
<p>Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка</p>	<p><b>Тактическая подготовка:</b>          Задачей тактической подготовки спортсменов является изучение тактики избранного вида спорта, правил судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов, способов разработки тактической концепции. Содержание тактической подготовки можно условно объединить в четыре направления:          - совершенствование в распределении сил в ходе соревнований;          - совершенствование в гибком использовании технических приемов: иметь в запасе неожиданный для соперника прием, «коронный» элемент;          - совершенствование в целесообразных переключениях, чаще всего связанное с умением навязывать сопернику свою тактику, неожиданно переходя от защитных действий к нападению или активной обороне.</p> <p><b>Теоретическая подготовка:</b>          Это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов. В состав теоретической подготовки входят следующие темы:          - Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в</p>

		<p>собственных силах;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК);</li> <li>- Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание;</li> <li>- Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков;</li> <li>- Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований;</li> <li>- Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата;</li> <li>- Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности;</li> <li>- Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.</li> </ul> <p><b>Психологическая подготовка</b></p> <p>Основная задача психологической подготовки - формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании. Готовность предполагает: уверенность в своих силах; стремление бороться за победу до конца;</p> <p>Психологическая подготовка включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях:</li> <li>- обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания;</li> <li>- способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия</li> </ul>
	Инструкторская и	Инструкторская и судейская

	судейская практика	практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.
--	--------------------	--

#### 4.2.3. Учебно-тематический план для этапа спортивного совершенствования мастерства.

Этап спортивной подготовки	Вид подготовки	Краткое содержание
Этап совершенствования спортивного мастерства	Общая физическая подготовка	<p><b>Общая физическая подготовка</b> – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании. Целью общей физической подготовки являются:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- укрепление здоровья;</li> <li>- Развитие всесторонних физических качеств</li> <li>- Увеличение сопротивляемости к неблагоприятным условиям</li> <li>- Укрепление дыхательной, сердечно-сосудистой, мышечной систем</li> <li>- Обеспечение комплексного развития всего тела</li> <li>- Повышение уровня физических возможностей</li> <li>- Повышение функциональных возможностей</li> <li>- Повышение общей работоспособности</li> <li>- Создание основы для специальной физической подготовки и достижения высоких результатов в виде спорта.</li> </ul>
	Специальная физическая подготовка	<p><b>Специальная физическая подготовка</b> – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для конкретной спортивной дисциплины (вида спорта).</p> <p>СФП направлена на развитие физических способностей, отвечающих специфике избранного вида спорта. При этом она ориентирована на максимально возможную степень их развития.</p> <p>Задачи СФП следующие:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- развитие физических способностей, необходимых для данного вида спорта;</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- повышение функциональных возможностей органа и систем, определяющих достижения в избранном виде спорта;</li> <li>- воспитание способностей проявлять имеющийся функциональный потенциал в специфических условиях соревновательной деятельности;</li> <li>- формирование телосложения спортсменов с учетом требований конкретной спортивной дисциплины.</li> </ul>
Участие в спортивных соревнованиях	<p>Спортивные соревнования оказывают большое эмоциональное воздействие на занимающегося, помогают выявить слабые стороны подготовки, научить преодолевать психологические трудности, возникающие в результате предстартового и стартового состояний, обеспечить мобилизацию всех необходимых функций организма и увеличить работоспособность до требуемого уровня. Участие в спортивных соревнованиях осуществляется по календарному плану Минспорта РФ, Минспорта Краснодарского края и непосредственно самого учреждения.</p>
Техническая подготовка	<p><b>Техническая подготовка</b> - это процесс обучения спортсмена технике движений, свойственных данному виду спорта и доведение их до совершенства, процесс овладения техникой специальных и общеразвивающих упражнений</p>
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	<p><b>Тактическая подготовка:</b>          Задачей тактической подготовки спортсменов является изучение тактики избранного вида спорта, правил судейства, тактического опыта сильнейших спортсменов, способов разработки тактической концепции. Содержание тактической подготовки можно условно объединить в четыре направления:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- совершенствование в распределении сил в ходе соревнований;</li> <li>- совершенствование в гибком использовании технических приемов: иметь в запасе неожиданный для соперника прием, «коронный» элемент;</li> <li>- совершенствование в целесообразных переключениях, чаще всего связанное с умением навязывать сопернику свою тактику, неожиданно переходя от защитных действий к нападению или активной обороне.</li> </ul> <p><b>Теоретическая подготовка:</b>          Это процесс освоения, приобретения спортсменами специальных знаний, необходимых в спортивной деятельности, с</p>

	<p>направленностью на расширение познавательного интереса спортсмена и необходимого запаса знаний в области общих и специальных основ спортивной тренировки, на осмысление сути спортивной тренировки, непосредственно связанных с ней явлений, процессов и на развитие интеллектуальных способностей, без которых невозможно достижение высоких спортивных результатов. В состав теоретической подготовки входят следующие темы:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта;</li><li>- Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки;</li><li>- Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности;</li><li>- Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.</li><li>- Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.</li><li>- Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений;</li><li>- Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.</li></ul>
--	---



	<p><b>Психологическая подготовка</b></p> <p>Основная задача психологической подготовки - формирование у спортсмена психической готовности к участию в конкретном соревновании. Готовность предполагает: уверенность в своих силах; стремление бороться за победу до конца;</p> <p>Психологическая подготовка включает:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- обучение спортсмена универсальным приемам, обеспечивающим психическую готовность к деятельности в экстремальных условиях;</li> <li>- обучение способам саморегуляции эмоциональных состояний, уровня активации, концентрации и распределения внимания;</li> <li>- способам самоорганизации и мобилизации на максимальные волевые и физические усилия</li> </ul>
Инструкторская и судейская практика	<p>Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится с обучающимися групп на учебно- тренировочном этапе (этапе спортивной специализации). Обучающиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.</p>

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

Спортивная подготовка по спортивным дисциплинам вида спорта «Бокс» осуществляется: «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг», «весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория

69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования» (далее – «Бокс»).

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

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

Возраст обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства не ограничивается при условии вхождения их в список кандидатов в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «Бокс» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «Бокс» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

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

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

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

Весовые категории	Мальчики и девочки 13-14 лет	Юноши и девушки 15-16 лет	Женщины 19-40 лет и юниорки 17-18 лет, 19 – 22 года	Мужчины 19-40 лет и юниоры
				17 – 18 лет, 19 – 22 года
	до кг	до кг	до кг	до кг
Первая супернаилегчайшая	38,5	–	–	–
Вторая	40	–	–	–

супернаилегчайшая				
Первая суперлегчайшая	41,5	–	–	–
Вторая суперлегчайшая	43	–	–	–
Третья суперлегчайшая	44,5	–	–	–
<u>Суперлегчайшая</u>	46	44 - 46	–	–
Первая наилегчайшая	48	48	45 - 48	46 - 48
Наилегчайшая	50	50	50	51
Первая легчайшая	52	52	52	54
Легчайшая	54	54	54	57
Полулегкая	56	57	57	60
Легкая	59	60	60	63.5
Первая полусредняя	62	63	63	67
Вторая полусредняя	65	66	66	71
Первая средняя	68	70	70	75
Вторая средняя	72	75	75	80
Полутяжелая	76	80	81	86
Тяжелая	свыше 76	свыше 80	свыше 81	92
Супертяжелая	–	–	–	свыше 92

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

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

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

Материально-техническая база реализации этапов спортивной подготовки состоит из:

- тренировочного спортивного зала;
- тренажерного зала;
- раздевалок, душевых;
- 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)<sup>1</sup>;

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем,  
необходимыми для прохождения спортивной подготовки

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

<sup>1</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

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

#### Обеспечение спортивной экипировкой

№ 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

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

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)		Этап совершенствования спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	–	–	1	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающегося	–	–	2	1	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5

12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на обучающегося	–	–	1	1	1	0,5

Обучающиеся обеспечиваются проездом к месту проведения спортивных соревнований и обратно;

Обучающиеся обеспечиваются питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

Обучающиеся обеспечиваются медицинским обслуживанием, в том числе систематическим медицинским контролем.

#### 6.2. Кадровые условия реализации Программы:

Укомплектованность педагогическими, руководящими и иными работниками:

МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район в соответствии со штатным расписанием в полном объеме укомплектована педагогическими, руководящими и иными кадрами. Уровень квалификации педагогических и иных работников школы для каждой занимаемой должности соответствует квалификационным характеристикам соответствующей должности.

Кадровый потенциал школы составляют педагогические работники, методисты и административно-управленческий аппарат и изложены в таблице:

Деятельность работника	Должность работника	Этап спортивной подготовки
Административная (руководящие работники)	Директор	НП, УТ, ССМ
	Заместитель директора	
Педагогическая	Тренер-преподаватель	НП, УТ, ССМ
Иные специалисты	Инструктор-методист	НП, УТ, ССМ

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации), этапах совершенствования спортивного мастерства, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс».

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, соответствует 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 «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).



Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район.

Профессиональное развитие педагога – это процесс, в ходе которого формируется комплекс значимых качеств, выражающих целостную структуру, а также особенности преподавательской деятельности. Поэтому в процессе преподавательской деятельности требуется непрерывность профессионального развития. В целях профессионального развития тренеры-преподаватели МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район каждые 3 года проходят обучение по программам повышения квалификации в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

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

Для реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «Бокс» созданы следующие информационно-методические условия:

Информационно-образовательные ресурсы:

В МБУ ДО СШ единоборств МО Лабинский район имеются следующие методические и учебные пособия:

#### 1. Дидактические материалы:

Обучающие видео:

- «Бокс: Уроки для начинающих. Виды ударов в боксе. 1 часть»;
- «Бокс: Уроки профессионала для начинающих»;
- «Работа ног в боксе. Стойка. Баланс. Братья Воробьевы»

#### 2. Наглядные учебные пособия (фото-, видео материалы, плакаты, манекены).

При реализации программы каждый обучающийся обеспечен доступом к базам данных Интернет-ресурсов.

Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт министерства спорта РФ. - URL: [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru)
2. Официальный сайт Олимпийского комитета России. - URL: <http://www.roc.ru/>
3. Официальный сайт Российского антидопингового агентства. - URL: <http://www.rusada.ru>
4. Методический раздел сайта ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва» <https://fcpsr.ru/cat/1/1/37>

Учебно-методические ресурсы:

1. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки, 2017.
2. Филимонов В.И. Теория и методика бокса : учеб. пособие для тренеров-преподавателей по боксу. 2006.
3. Правила вида спорта "Бокс" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 23 ноября 2017 г. N 1018)
4. Щитов В.К. — «Бокс. Основы техники бокса», 2007 г.
5. Иванов И.И. «Уроки бокса» методическое пособие/ И.И. Иванов – 2-е издание исправленное и дополненное, 1973.