

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Спортивная школа единоборств «Олимпиец»  
МБУ ДО СШ «Олимпиец»

Принята

Педагогическим советом

Протокол от 10.08 № 1  
2023г.

Утверждена

Директор МБУ ДО СШ «Олимпиец»



А.Д.Тюлькова

2023

**Дополнительная образовательная программа  
Спортивной подготовки  
Вид спорта – БОКС**

(Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта «бокс»  
Приказ Министерство Спорта РФ № 1055 от 22.11.2022г)

Возраст обучающихся: 8-18лет  
Этап начальной подготовки: 3 года  
Этап учебно-тренировочный: 5 лет

**Д.В. Манжула –  
тренер-преподаватель**

## СОДЕРЖАНИЕ

|            |                                                                                                                                                                         |         |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| <b>I.</b>  | <b>Общие положения.....</b>                                                                                                                                             | 4 стр.  |
|            | Пояснительная записка .....                                                                                                                                             | 4 стр.  |
| 1.         | Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».....                                                                | 4 стр.  |
| 2.         | Цель дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».....                                                                          | 6 стр.  |
|            | Характеристика вида спорта и отличительные особенности спортивных дисциплин вида спорта «бокс».....                                                                     | 8 стр.  |
| <b>II.</b> | <b>Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....</b>                                                                               | 9 стр.  |
| 3.         | Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки.....                 | 9 стр.  |
| 4.         | Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».....                                                                         | 11 стр. |
| 5.         | Виды и формы обучения применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.....                                                  | 12 стр. |
| 6.         | Годовой учебно-тренировочный план.....                                                                                                                                  | 15 стр. |
| 7.         | Календарный план воспитательной работы.....                                                                                                                             | 28 стр. |
| 8.         | План мероприятий направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.....                                                                                    | 31 стр. |
| 9.         | План инструкторской и судейской практики.....                                                                                                                           | 31 стр. |
| 10.        | Планы медицинских, медико – биологических мероприятий и применения восстановительных средств.....                                                                       | 33 стр. |
| <b>III</b> | <b>Система контроля.....</b>                                                                                                                                            | 34 стр. |
| 11.        | Требования к результатам освоения (прохождения) дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, к участию в спортивных соревнованиях обучающимися:..... | 34 стр. |
|            | На этапе начальной подготовки.....                                                                                                                                      | 34стр.  |
|            | На учебно – тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).....                                                                                                   | 34 стр. |
| 12.        | Контрольные и контрольно – переводные нормативы.                                                                                                                        | 35 стр. |
| <b>IV</b>  | <b>Рабочая программа по виду спорта «бокс»</b>                                                                                                                          | 35 стр. |
| 13.        | Программный материал для учебно – тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки                                                                          | 35стр.  |
| 14.        | Учебно – тематический план                                                                                                                                              | 40 стр. |
| <b>V</b>   | <b>Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»</b>                                                          | 43 стр. |
| 15.        | Материально – технические условия реализации программы.                                                                                                                 | 43 стр. |

|     |                                                                                                                                    |         |
|-----|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 16. | Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                         | 44 стр. |
| 17. | Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс» | 44 стр. |
| 18  | Перечень информационного обеспечения                                                                                               | 65 стр. |

## **I. Общие положения**

### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

#### **1. Предназначение дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности для лиц, проходящих спортивную подготовку (далее - обучающиеся) на спортивно-оздоровительном этапе (дополнительная общеразвивающая подпрограмма дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»), на начальном этапе, учебно - тренировочного этапа и этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Министерства спорта России от 22.11.2022 г. № 1055 <sup>1</sup> (далее – ФССП).

Программа основывается на нормативно-правовых документах, регламентирующих работу Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования города Канска «Спортивная школа единоборств «Олимпиец» (далее – Организация), осуществляющего подготовку спортивного резерва по боксу.

Программа составлена в соответствии с действующими нормативно-законодательными документами Российской Федерации:

- Федерального закона от 04.12.2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 29.12.2007 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 13.10.2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (в ред. приказа Министерства спорта России от 07.07.2022 № 575);

- приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07. 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 03.08.2022 № 634 «Особенности организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 22.11. 2022 года № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», зарегистрирован в Министерстве юстиции Российской Федерации от 20.12.2022 № 71712

,

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 20.11.2022. №..... «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по виду спорта «бокс»

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 23.11.2017 №1018 «Об утверждении правил вида спорта «бокс»;

- приказа Министерства спорта Российской Федерации от 27.01.2023 № 57 "Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки";

- приказа Министерства Здравоохранения Российской Федерации от 23 октября 2020 года N 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» (в ред. от 22.02.2022 г.)

- других правовых актов в области образования и спорта, обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

При составлении Программы были учтены следующие принципы (особенности) построения процесса спортивной подготовки:

- направленность программы на максимально возможные (высшие) достижения (выражается в использовании наиболее эффективных средств и методов спортивной подготовки, поэтапном усложнении учебно-тренировочного процесса и соревновательной деятельности, оптимизации бытового режима обучающихся, применении оптимальной системы питания, отдыха и восстановления);

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки (выражается в прогнозировании спортивного результата и моделировании содержания учебно-тренировочного процесса с учётом видов подготовки (физической, технической, тактической, психологической, теоретической), структуры учебно-тренировочного и соревновательного процесса в различных циклах подготовки, в составлении и реализации конкретных планов спортивной подготовки на различных этапах, внесении корректировок, обеспечивающих достижение конечной целевой установки – победы в определённых спортивных соревнованиях, достижении конкретных спортивных результатов);

- индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учётом индивидуальных особенностей конкретного обучающегося, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства);

- единство общей и специальной физической подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учётом соотношения средств и методов применения общей и специальной физической подготовки, числа проведенных занятий, индивидуальных способностей обучающегося, периода подготовки, решаемых тренировочных задач (по мере повышения уровня спортивного мастерства обучающегося доля специальной физической подготовки в общем объёме тренировочных средств должна возрастать);

- непрерывность и цикличность процесса подготовки (выражается в необходимости систематического процесса спортивной подготовки, одновременного внесения изменений в его содержание в зависимости от этапа подготовки, обеспечения преемственности и последовательности чередования нагрузки, в соответствии с закономерностями учебно-тренировочного процесса, с учётом многолетней непрерывности процесса спортивной подготовки);

- взаимосвязь всех составляющих процесса спортивной подготовки, прежде всего учебно-тренировочного и соревновательного процессов (построение процесса спортивной подготовки обучающегося должно соответствовать календарю проведения соревновательной деятельности, и обеспечивать эффективное выступление обучающегося на соревнованиях соответствующего уровня).

Программа предназначена для тренеров – преподавателей и иных специалистов Организации, содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию

и организации учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки и является документом, регламентирующим учебно-тренировочную и воспитательную работу в организации, осуществляющей подготовку спортивного резерва

Основная структура Программы основывается на требованиях федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

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

Целью программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, воспитание спортсменов высокой квалификации, подготовка спортивного резерва сборных команд России по виду спорта «бокс».

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач:

- организация тренировочного, методического воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовки, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку;

- обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организация и осуществление специализированной подготовки, участия лиц, проходящих спортивную подготовку спортивных сборных команд города Канска

- формирование спортивного мастерства боксёров, воспитание специальных психических качеств, приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

- привлечение к специальной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими стабильных высоких результатов, позволяющих войти в состав сборных команд России.

Основными задачами спортивно-оздоровительного этапа являются:

- формирование базовых знаний по выбранному виду спорта;
- формирование базовых умений по ОФП, СФП;
- формирование двигательных умений (техническая подготовка), умение демонстрировать их в соревновательной деятельности.

Основными задачами этапа начальной подготовки являются-

оздоровительные:

- укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию обучающихся;
- привитие навыков здорового образа жизни через потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом

образовательные:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств;
- создание условий, способствующих выявлению и развитию интереса обучающихся к систематическим занятиям спортом;

- формирование умений выполнять учебные задания
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями, техническими действиями.

спортивные:

- всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом;
- повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности;

- освоение основ техники по виду спорта «бокс»;
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс»;

- выполнение необходимых требований для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе задачи спортивной подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся:

оздоровительные:

- дальнейшее укрепление здоровья;
- соблюдение режима учебно-тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками саморегуляции и самоконтроля.

образовательные:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта;
- воспитание духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств обучающегося;
- ознакомление с правилами безопасности при занятиях видом спорта «бокс»;
- владение основами теоретических знаний о виде спорта «бокс»;
- овладение навыками учета тренировочных нагрузок и ведения дневника самонаблюдения, в том числе с применением цифровых технологий;
- знание антидопинговых правил

спортивные:

- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- приобретение опыта регулярного участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях на третьем - пятом годах учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации);
- выполнение необходимых требований для дальнейшего прохождения спортивной подготовки на этапе совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства ставятся задачи;

- обеспечение целенаправленной подготовки спортивного резерва по виду спорта бокс;
- достижение (подтверждение) уровня спортивной квалификации (спортивного разряда);
  - повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях;
  - организация и проведение учебно-тренировочных мероприятий на основе планов, разработанных в соответствии с требованиями федерального стандарта спортивной подготовки и Программы.

## **Характеристика вида спорта «бокс» и отличительные особенности спортивных дисциплин**

Бокс (от фр. *boxe* – «бокс» и *boxeur* – «боксер»), которые происходят от англ. *to box* — «драться на ринге», «боксировать») – олимпийский контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками обычно в специальных перчатках в боксерском ринге. Рефери контролирует бой, который длится 3 раунда. Судьи оценивают боксеров, присуждая победу в каждом раунде на основе доминирования на ринге или на основе технического и тактического превосходства в бою. Победа присваивается тому из противников, который набрал в итоге большее число очков, либо победителем объявляют того боксера, которому удалось сбить соперника с ног, после чего последний не смог подняться в течение десяти секунд (нокаут); травма, не позволяющая продолжать бой, может стать причиной технического нокаута.

Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые в Англии в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к XIX веку. С 1904 года бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 1920-х гг. разыгрывается чемпионат Европы, с 1974 г. разыгрывается чемпионат мира. Боксерские поединки проходят на ринге – специальной площадке-помосте. Общие размеры площадки 8х8 м. Та ее часть, где непосредственно проводится бой, ограничена по периметру тремя-четырьмя канатами (они крепятся на специальных стойках) и представляет собой квадрат, длина стороны которого варьируется от 4,9 до 6,1 м. Деревянный помост крепится на жестких металлических опорах. Минимальная его высота – 91 см, максимальная – 122 см. Помост застилается плотным прессованным войлоком или другим похожим материалом толщиной от 1,3 до 1,9 см, поверх которого натягивают специальный брезент. Самый нижний канат крепится на высоте 40-40,6 см, а самый верхний – 130-132,1 см.

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

Специфика боксерских поединков требует от спортсменов хорошей физической подготовки: прежде всего, силы и колоссальной выносливости. Огромное значение имеет постановка дыхания, а также специфические навыки: реакция, умение «взорваться», способность держать удар.

Регулярные занятия боксом развивают силу, выносливость, реакцию, координацию движений. Занятия боксом в полной мере обеспечивают: укрепление здоровья, всестороннее гармоничное развитие юных спортсменов, привитие навыков здорового образа жизни, необходимых условий для личностного развития детей, нравственного воспитания, морально-волевых качеств, формирование жизненно-важных двигательных умений и навыков.

Настоящего боксера отличает не только хорошая физическая подготовка и техника. В первую очередь, это – думающий спортсмен, способный «читать» и предвидеть действия противника. Подготовка боксера – многолетний целенаправленный процесс, который представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп.



Данная программа включает в себя весь комплекс параметров подготовки обучающихся Спортивной школы и отражает периодизацию тренировки - от начальной подготовки до совершенствования спортивного мастерства.

Особенности спортивной подготовки в боксе учитываются при составлении планов спортивной тренировки. С позиции целесообразного дифференцирования содержания учебно-тренировочного процесса в многолетней спортивной подготовки (подразумевающей избирательность подготовки к выступлению в спортивных соревнованиях), боксеры делятся на следующие возрастные группы, в соответствии с Правилами вида спорта «бокс», утвержденных приказом Министерства спорта России от 23.11.2017 № 1018 (ред. от 19.10.2021 г.).

Начинающие спортсмены допускаются к соревнованиям не ранее, чем через три месяца после начала занятий боксом. Официальные соревнования проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) указанных в официальных правилах соревнований по боксу и в Единой всероссийской спортивной классификации (ЕВСК).

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

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

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

При реализации дополнительной общеразвивающей подпрограммы дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта на спортивно-оздоровительном этапе руководствуемся требованиями Федерального закона от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», методическими рекомендациями, Федерального закона от 30.04.2021 № 127-ФЗ, разработанными Федеральным государственным бюджетным учреждением «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания».

Продолжительность спортивной подготовки установлена федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс» составляет:

- на этапе начальной подготовки – 3 года;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 5 лет;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства - неограниченно;
- на этапе высшего спортивного мастерства – неограниченно.

Нормативные требования к продолжительности этапов спортивной подготовки, возрасту лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки и количеству обучающихся в группах на этапах спортивной подготовки по боксу.

#### **Сроки реализации программы по виду спорта «бокс» на этапах подготовки**

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет) | Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет) | Наполняемость (человек) |
|-----------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------------------|
|                             |                                                    |                                                                |                         |

|                                                           |                   |    |    |
|-----------------------------------------------------------|-------------------|----|----|
| Этап начальной подготовки                                 | 3                 | 9  | 10 |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | 5                 | 12 | 8  |
| Этап совершенствования спортивного мастерства             | не ограничивается | 14 | 4  |

При комплектовании учебно-тренировочных групп по этапам спортивной подготовки Организация учитывает: возрастные закономерности, становления спортивного мастерства (выполнения разрядных нормативов); объемов недельной тренировочной нагрузки; выполнения нормативов по общей физической и специальной физической подготовке; спортивных результатов и возраста обучающихся.

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится 9 лет, а также лица, старше зачисляемого возраста на этап начальной подготовки и учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) до трех лет. При этом при комплектовании учебно-тренировочных групп разница в возрасте зачисляемых лиц не должна быть более двух лет.

Количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапе начальной подготовки – 12 человек.

На учебно-тренировочный этап зачисляются подростки не моложе 12 лет. Перевод и зачисление в группы на учебно-тренировочного этапа (этап спортивной специализации) подготовки осуществляются при условии посещения обучающимися не менее 75% учебных занятий, сдачи утвержденных контрольно-переводных нормативов, прохождения необходимой подготовки на этапе начальной подготовки не менее 1 года и динамике роста уровня специальной подготовки.

На этапах начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) до трех лет допускается зачисление лиц, прошедших спортивную подготовку в других организациях и (или) по другим видам спорта и выполнивших требования, необходимые для зачисления, согласно нормативам по физической подготовке, установленных в дополнительной образовательной программе по виду спорта «бокс» с учетом сроков реализации этапов спортивной подготовки и возрастных границ лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам.

На этапе совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся, не моложе 14 лет и старше выполнившие (подтвердившие) спортивный разряд кандидата в мастера спорта. Перевод обучающихся на следующий год обучения на этом этапе осуществляется при наличии роста спортивных показателей.

В основу комплектования тренировочных групп положена научнообоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства. Перевод обучающихся в следующие группы обуславливаются увеличением учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, стажем занятий, уровнем общей и специальной физической подготовленности, состоянием здоровья и спортивным результатом.

При комплектовании учебно-тренировочных групп Организация формирует учебно-тренировочные группы по виду спорта (спортивной дисциплине) и этапам спортивной подготовки, учитывает возможность перевода обучающихся из других Организаций, определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки, не превышающую двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта подготовки по виду спорта «бокс»

#### 4. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В виде спорта «бокс» определяются следующие особенности учебно-тренировочной работы: формирование (комплектование) групп спортивной подготовки, а также планирование учебно-тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития обучающихся.

Рост спортивного мастерства обучающихся Организации зависит от рациональной структуры тренировочных нагрузок. Одной из основных проблем методики многолетней тренировки в боксе от юного возраста до взрослых спортсменов является преемственность предельно допустимых учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок средств общей, специализированной физической подготовки и специальной физической подготовки, как в отдельных занятиях, так и в различных циклах учебно-тренировочного процесса

Величина тренировочной нагрузки должна совпадать с адаптационными возможностями организма в каждый возрастной период. Слабые воздействия не оказывают существенного влияния на организм, при чрезмерно сильных воздействиях может произойти преждевременное истощение адаптационных возможностей, и к возрасту наивысших достижений организм подойдет истощенным. Узловой структурной единицей тренировочного процесса является отдельное занятие в ходе которого используются средства и методы, направленные на решение задач физической, техникой, тактической, психической и специальной волевой подготовки. Выполняемая работа может быть самой разнообразной и обеспечивать повышение различных сторон специальной физической и психологической подготовленности, совершенствование оптимальной техники, тактики и т.д. Подбор упражнений, их количество определяют направленность занятия и его нагрузку.

Основным фактором, определяющим степень воздействия учебно-тренировочного занятия на организм спортсмена, является величина нагрузки. Чем она выше, тем больше утомление спортсмена и сдвиги в состоянии его функциональных систем, интенсивно участвующих в обеспечении работы. Продолжительность работы в состоянии явного утомления не должна быть настолько большой, чтобы оказывать отрицательное влияние на техническую подготовленность спортсмена и на его психическое состояние.

Тренировочные нагрузки должны прогрессивно нарастать на разных этапах спортивной деятельности. Это осуществляется посредством увеличения объема и интенсивности нагрузки, усложнения задания и т.д.

В спортивной тренировке очень важно периодически применять большие по объему и высокие по интенсивности тренировки. Только с помощью разумных и упорных тренировок каждый может достигнуть лучшего, на что способен. В то же время тяжелые нагрузки, если они соответствуют уровню подготовленности и адекватны состоянию организма спортсмена, должны преодолеваются им на положительном эмоциональном фоне.

#### Объем дополнительной программы спортивной подготовки.

| Этапный норматив | Этап начальной подготовки |            | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |            | Этап совершенствования спортивного мастерства |
|------------------|---------------------------|------------|-----------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------|
|                  | До года                   | Свыше года | До трех лет                                               | Свыше трех |                                               |

|                              |     |     |         |         |           |
|------------------------------|-----|-----|---------|---------|-----------|
|                              |     |     |         | лет     |           |
| Количество часов в неделю    | 6   | 8   | 10-14   | 16-18   | 20-24     |
| Общее количество часов в год | 312 | 416 | 624-728 | 832-936 | 1040-1248 |

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

Основными формами осуществления спортивной подготовки в Организации являются:

- групповые, индивидуальные и смешанные учебно–тренировочные и теоретические занятия, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- работа по индивидуальным планам, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия.
- инструкторская и судейская практика;

Лица, проходящие спортивную подготовку должны участвовать в судействе спортивных соревнований и могут привлекаться к проведению отдельных частей учебно-тренировочного занятия в качестве помощника тренера-преподавателя.

### **5.1. Учебно-тренировочные занятия.**

Каждое отдельное учебно-тренировочное занятие является важным звеном всего тренировочного процесса. Учебно-тренировочные занятия различаются по своей направленности: тренировочные, восстановительные, модельные, контрольные. Учебно-тренировочное занятие направлено на обучение спортивной технике, развитие физических, двигательных качеств спортсмена.

Восстановительные занятия включаются в план, как только обнаруживаются признаки переутомления спортсмена, ухудшения его состояния. Модельные занятия проводятся на предсоревновательном и соревновательном периодах. Они характеризуются стремлением соблюдать условия, типичные для предстоящих спортивных соревнований. Контрольные занятия проводятся во всех периодах тренировочного процесса для определения технической, тактической и физической подготовленности.

Средства и методы, применяемые на учебно-тренировочном занятии, должны соответствовать направленности данного занятия возрасту боксера, полу, уровню физической подготовленности. По своему содержанию каждое очередное тренировочное занятие должно быть связано с предыдущим и последующим.

Учебно-тренировочная нагрузка к объему учебно-тренировочного процесса рассчитывается для каждого учебно-тренировочного занятия на основании ее интенсивности, длительности и для каждого этапа спортивной подготовки имеет свой часовой недельный (годовой) объем.

В объем учебно-тренировочной нагрузки входит время восстановления организма боксера после определенной нагрузки и при кратковременной тренировке с высокой интенсивностью и долговременной тренировке с низкой интенсивностью, а также аспекты морально-волевой и теоретической подготовки.

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации Программы устанавливается и рассчитывается в астрономических часах (60 минут) и не должна превышать на этапе:

в часах и не должна превышать:

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 часовом объеме учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

К учебно-тренировочным занятиям боксом допускаются обучающиеся прошедшие инструктаж по технике безопасности, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

В целях сохранения жизни и здоровья обучающихся Организации меры безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований должны обеспечиваться с учетом особенностей вида спорта «бокс».

#### **Медицинские, медико-биологические и восстановительные.**

Самостоятельная работа обучающихся является неотъемлемой частью учебно-тренировочного процесса, которая проводится с целью закрепления практических умений. Задание на самостоятельную работу могут даваться тренером-преподавателем во время учебно-тренировочного процесса на отработку того или иного элемента при достаточной подготовленности и достаточных знаниях отрабатываемого элемента, правилах выполнения, мерах безопасности, а также в качестве домашнего задания. При этом обязателен всесторонний контроль качества выполнения задания с последующим анализом и разбором допущенных неточностей и ошибок в выполнении данного задания.

Для индивидуального планирования остаются одни и те же принципы учебно-тренировочного процесса, но содержание занятий несколько отличается. Как в ходе всей тренировки, так и на отдельных ее этапах определяются средства для решения поставленных задач, примерное количество занятий, тренировочные нагрузки, и т. п.

Составляя индивидуальный план подготовки боксера, тренер, прежде всего учитывает состояние его здоровья, общее физическое развитие, уровень спортивного мастерства и степень тренированности, условия быта и характер трудовой деятельности, медицинские, функциональные показатели и условия для проведения учебно-тренировочных занятий.

Индивидуальное планирование для группы и для каждого боксера в отдельности, как правило, составляется в промежутках между спортивными соревнованиями. При составлении индивидуального плана тренер - преподаватель учитывает особенности основных спортивных соревнований, ставит задачи по расширению функциональных возможностей, комплекса технических средств, улучшению навыков и других сторон спортивного мастерства. В индивидуальном плане последовательно решаются определенные вопросы обучения и совершенствования, ставятся задачи подготовки и участия в ряде соревнований, освоение новых форм технических и тактических средств, совершенствование приемов ведения боя, развитие определенных физических качеств. Так же в индивидуальном плане предусматриваются более конкретные задачи в развитии физических качеств, технических и тактических навыков с указанием средств и методов подготовки, содержания и степени нагрузки в каждой спортивной тренировке, с учетом изменившихся условий, состояния здоровья боксера, особенностей спортивных соревнований, к которым готовится спортсмен.

В плане – конспекте учебно-тренировочного занятия перечисляются упражнения, указывается их дозировка.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется:

- на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства;
- обучающимися Организации в праздничные дни;
- нахождения тренера – преподавателя в отпуске и командировках.

## 5.2. Спортивные соревнования.

Участие в спортивных соревнованиях является важной составной частью системы спортивной подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку по виду спорта «бокс» в соответствии с индивидуальными задачами и поставленной целью. Под соревновательной деятельностью в настоящей Программе признаётся нацеленное на результат (победу) участие в боях. Единицей измерения объёма соревновательной деятельности является бой, целью которой является одержать победу над соперником с использованием всего тактико-технического арсенала и физического потенциала боксера.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается в Программе по типу спортивных соревнований: контрольные, отборочные, основные, с учетом особенностей видов спорта, с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах спортивной подготовки, уровня подготовленности и состоянием тренированности обучающегося.

Планируемые показатели и объемы соревновательной деятельности по виду спорта «бокс».

### Объем соревновательной деятельности по виду спорта «бокс»

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

Отборочные соревнования проводятся с целью отбора обучающихся и комплектования команд для выступления на основных спортивных соревнованиях и выполнении требований Единой всероссийской спортивной классификации.

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

Лицо, обучающееся в Организации, направляется организацией на спортивные соревнования в соответствии с содержащимся в Программе планом физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий и положениями (регламентами) о спортивных соревнованиях.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях обучающихся в Организации, осуществляется в соответствии с Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий города Севастополя, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий.

В Программе указывается количество спортивных соревнований с учетом значений, утвержденных в государственном (муниципальном) задании.

Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся Организации:

- соответствие возраста и пола и уровня спортивной квалификации участника положению (регламенту) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской

спортивной классификации (ЕВСК), и правилам вида спорта «бокс»:

- соответствие требованиям реализации программ спортивной на соответствующем этапе спортивной подготовке (строго в соответствии с требованиями ФССП);

- прохождение предварительного отбора;

- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Допуск к спортивным соревнованиям оформляется в соответствующей заявке по установленной форме. Роль и место соревнований существенно различаются в зависимости от этапа многолетней подготовки спортсменов.

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью этапа спортивной подготовки, приобретение соревновательного опыта.

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

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

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

Учебный план определяет общую структуру планируемого учебно-тренировочного процесса в рамках деятельности Организации, совокупность отдельных относительно самостоятельных, но не обособленных в их закономерных связях видах спортивной подготовки, соотношении и последовательности их как органических звеньев единого

процесса, а также выступает в качестве одного из основных механизмов реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, оптимально вносящий свой вклад для достижения спортивных результатов.

Представленные в учебном плане тренировочные мероприятия – теоретическая подготовка, инструкторская и судейская практика, учебно-тренировочные, антидопинговые, воспитательные, аттестационные мероприятия, медико-биологическое обследование являются неотъемлемой частью тренировочного процесса и регулируются Организацией самостоятельно, указанные учебно-тренировочные мероприятия входят в годовой объем тренировочной нагрузки.

Объем тренировочной нагрузки на этапе высшего спортивного мастерства представлен одним учебно-тренировочным годом, но необходимо учесть, что представленные параметры нагрузки не изменяются в течение всего периода обучения на данном этапе.

мероприятия, инструкторская и судейская практика.

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

Учебный-тренировочный план заполняется в соответствии с формой и объемами по видам подготовки.

|          |                             |                                                                             |            |                                                              |                |
|----------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|------------|--------------------------------------------------------------|----------------|
| №<br>п/п | Виды подготовки             | Этап начальной подготовки                                                   |            | Учебно-тренировочный этап<br>(этап спортивной специализации) |                |
|          |                             | До года                                                                     | Свыше года | До трех лет                                                  | Свыше трех лет |
|          |                             | Недельная нагрузка в часах                                                  |            |                                                              |                |
|          |                             | 6                                                                           | 8          | 10-14                                                        | 16-18          |
|          |                             | Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах |            |                                                              |                |
|          |                             | 2                                                                           | 2          | 3                                                            | 3              |
|          |                             | Наполняемость групп (чел) не менее                                          |            |                                                              |                |
|          |                             | 10                                                                          | 10         | 8                                                            | 8              |
|          | Общая физическая подготовка | 126                                                                         | 164        | 104-140                                                      | 137-159        |



|                                     |                                                   |            |            |                |                |
|-------------------------------------|---------------------------------------------------|------------|------------|----------------|----------------|
|                                     | Специальная физическая подготовка                 | 40         | 73         | 122-142        | 149-165        |
| 3.                                  | Техническая подготовка                            | 101        | 132        | 171-233        | 288-315        |
| 4.                                  | Тактическая подготовка                            | 13         | 13         | 41-91          | 91-104         |
| 5.                                  | Психологическая подготовка                        | 13         | 13         | 26-28          | 38-42          |
| 6.                                  | Теоретическая подготовка                          | 13         | 13         | 26-27          | 38-42          |
| 7.                                  | Участие в спортивных соревнованиях                | -          | -          | 10-29          | 11-12          |
| 8.                                  | Инструкторская практика                           | -          | -          | 4-5            | 12-18          |
| 9.                                  | Судейская практика                                | -          | -          | 4-5            | 11-18          |
| 10.                                 | Восстановительные мероприятия                     | -          | -          | 4-9            | 11-12          |
| 11.                                 | Медицинское обследование                          | 3          | 4          | 4-9            | 8-8            |
| 12.                                 | Контрольные мероприятия (тестирование и контроль) |            | 4          | 4-10           | 11-12          |
| <b>Общее количество часов в год</b> |                                                   | <b>312</b> | <b>416</b> | <b>520-728</b> | <b>832-936</b> |

На каждом из этапов спортивной подготовки решаются определенные задачи:

1. Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса в боксе на этапе начальной подготовки является распределение программного материала в многолетнюю подготовку, по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам и планах конспектах тренировочных занятий.

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

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;

- приобретение соревновательного опыта на официальных спортивных соревнованиях по боксу;
- формирование мотивации для занятий боксом;
- укрепление здоровья спортсменов;
- обучение базовой технике, сложным элементам и соединениям; - воспитание морально-волевых, этических качеств.

3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

- индивидуализация тренировочного процесса;
- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- дальнейшее совершенствование психологических качеств.

4. На этапе высшего спортивного мастерства:

- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- стабильность высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Многолетняя подготовка боксеров осуществляется на основе следующих принципов:

- 1) комплексности, предусматривающего тесную взаимосвязь всех видов спортивной подготовки (теоретическую, техническую, тактическую, физическую, психологическую, методическую, соревновательную);
- 2) преемственности, определяющего последовательность освоения программного материала по этапам подготовки и соответствие его требованиям высшего спортивного мастерства;
- 3) вариативности, предусматривающего, в зависимости от этапа подготовки, учет индивидуальных особенностей спортсменов, варианты освоения программного материала, характеризующегося разнообразием средств, методов с использованием разных величин нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Цели и задачи многолетней подготовки определяются на основе характеристики спортсмена:

- спортивно-технические показатели по этапам (годам);
- планируются основные средства тренировки;
- объем и интенсивность тренировочных нагрузок;
- количество соревнований;

Отмечаются те стороны подготовленности спортсменов, на которых следует сосредоточить основное внимание, чтобы обеспечить выполнение запланированных показателей.

Групповой план содержит данные, намечающие перспективу и основные направления подготовки всей группы. В нем отражены тенденции к возрастанию требований к различным сторонам подготовки спортсменов, а конкретные показатели плана по годам должны соответствовать уровню их развития данной группы.

Современное представление о планировании годичных циклов подготовки связано с ее определенной структурой, в которой выделяют: микроциклы, мезоциклы и макроциклы.

Тренировочный процесс каждого года обучения состоит из трех периодов: подготовительного, соревновательного и переходного. Каждый период имеет свои цели и задачи, в соответствии с которыми применяют те или иные наиболее эффективные средства и методы тренировки.

Продолжительность периодов зависит от состояния занимающихся и календаря соревнований. В зависимости от периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с тренировочных групп третьего года, недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах обще годового плана, определенного данной тренировочной группой. Так, во время каникул и в период пребывания в спортивно-оздоровительных лагерях, во время тренировочных сборов тренировочная нагрузка увеличивается с таким расчетом, чтобы общий объем годового учебного плана каждой группы был выполнен полностью.

### **Виды подготовки (ОФП, СФП, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая).**

Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта бокс. Одной из главнейших частей подготовки спортсменов является физическая подготовка, направленная на развитие и воспитание основных двигательных качеств. Высших результатов добиваются, как правило, те спортсмены, которые всесторонне физически развиты.

#### **Общей физической подготовки (ОФП).**

Целью общей физической подготовки (ОФП) является достижение высокой работоспособности организма, и направлена она на общее развитие и укрепление организма спортсмена: повышение функциональных возможностей внутренних органов, развитие мускулатуры, улучшение координационной способности, с учетом особенностей и требований легкоатлетической специализации. Основными средствами ОФП являются: общеразвивающие и гимнастические упражнения, ходьба, кроссовый бег, упражнения с отягощениями, элементы лыжного спорта, упражнения легкой атлетики, спортивные игры, подвижные игры, эстафеты. Физическая подготовка делится на общую и специальную подготовку и направлена на повышение общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннее развитие необходимых физических качеств (быстрота, ловкость, сила, выносливость, гибкость). Удельный вес ОФП превышает объем упражнений по СФП.);

#### **Специальная физическая подготовка (СФП).**

Специальная физическая подготовка (СФП) процесс развития двигательных способностей и комплексных качеств, отвечающих специфическим требованиям соревновательной деятельности в избранном виде спорта. СФП включает упражнения, воздействие которых осуществляется на те мышечные группы, системы организма и механизмы энергообеспечения, которые определяют успех в спортивной подготовке.

#### **Специальная физическая подготовка направлена на:**

1. Совершенствование физических качеств (скоростно-силовых, силовых, координационных и выносливости), наиболее необходимых и характерных для бокса.
2. Преимущественное развитие тех двигательных навыков, которые наиболее необходимы для успешного технико-тактического совершенствования в боксе.
3. Избирательное развитие отдельных мышц и групп мышц, несущих основную нагрузку при выполнении соревновательных нагрузок.

**Основными средствами СФП являются:**

- упражнения с отягощениями,
- упражнения для боксеров со специальными снарядами .
- бой с тенью

Содержание тренировочной работы в годичном цикле предполагает - учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе индивидуальная спортивная подготовка;

- учебно- тренировочные мероприятия (тренировочные сборы);
- самостоятельная подготовка;
- спортивные соревнования;
- инструкторская и судейская практики;
- контрольные мероприятия;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные

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

Технико-тактическая подготовка спортсмена является важнейшей из всех видов подготовки, особенно - в боксе. Тактика -раздел бокса, включающий теорию ведения боя и практическую реализацию приемов и средств, необходимых для достижения цели в соответствии с реальными возможностями спортсменов. При изучении материала технической подготовки основное внимание уделяется стабильности и правильности боевой стойки, а также правильности нанесения прямых ударов в голову, туловище, причем удары должны выполняться как на месте, так и в движении одиночными и слитными шагами в различных направлениях. Применение и совершенствование изучаемого материала в условных и вольных боях. Изучение тактики на этом ограничивается маскировкой начала удара, нанесением обманных ударов в голову, а также неожиданными чередованиями атак, уходов и контратак. 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. В свою очередь техника бокса - система движений, действий и приемов спортсмена, наиболее рационально приспособленная для достижения победы с наименьшей затратой сил и энергии, в соответствии с его индивидуальными способностями. Разумеется, что без обладания хорошими физическими данными, такими как скорость, сила, выносливость, быстрота, гибкость спортсмену будет тяжело в совершенстве овладеть техникой и тактикой бокса, в этом ему помогает физическая подготовка. За умение правильно применять физические и психологические качества, рационально распоряжаться техническими действиями отвечает тактическая подготовка.

### **Психологическая подготовка.**

Психологическая подготовка - воспитательный процесс, направленный на развитие и совершенствование значимых свойств личности. Она включает мероприятия, которые обеспечивают формирование у спортсменов таких психологических качеств, которые необходимы для успешного решения задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психическая подготовка к продолжительному тренировочному процессу осуществляется за счет непрерывного развития мотивов спортивной деятельности и за счет благоприятных отношений к различным сторонам тренировочного процесса.

Психологическая подготовка юных спортсменов к соревнованиям направлена на формирование свойств личности, позволяющих выступать за счет адаптации к конкретным условиям вообще и к специфическим экстремальным условиям соревнований в частности. Психологическая подготовка вступает здесь как воспитательный и самовоспитательный процесс. В психологической подготовке на первый план выдвигаются индивидуальные качества боксера, так как бокс как вид спорта предъявляет исключительно высокие требования к психике спортсмена. Общая психологическая подготовка направлена на формирование необходимых свойств личности: она должна стимулировать развитие психических процессов, способствующих успешному выполнению боксерских задач.

Психологическая подготовка боксера к предстоящему бою диктуется задачами, которые надо решить в конкретном соревновании.

К их числу относятся:

- осознание своеобразия спортивных задач предстоящего соревнования;
- изучение сильных и слабых сторон противников и подготовка к действиям в соответствии с учетом этих особенностей;
- формирование твердой уверенности в своих силах и возможностях для достижения победы;
- преодоление отрицательных эмоций, вызванных предстоящим соревнованием, и создание состояния психологической готовности к бою;
- приобретение готовности к максимальным волевым и физическим напряжениям и умение проявить их в условиях соревнования;
- умение максимально расслабиться после боя и вновь мобилизоваться к последующему бою.

Итогом психологической подготовки боксера должно явиться состояние психической готовности, которое находит свое выражение в максимальной мобилизованности спортсмена, отдаче всех сил для достижения наилучших результатов в соревнованиях.

### **Теоретическая подготовка.**

Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций и непосредственно в процессе тренировки. Она органически связана с физической, технико-тактической, моральной и волевой подготовкой как элемент практических знаний. Боксер, как и любой другой спортсмен, должен обладать высокими моральными и волевыми качествами, быть достойным гражданином России, с честью представлять свою спортивную школу, клуб, свой город, страну на соревнованиях любого ранга. При изучении теоретического материала широко используются наглядные пособия, видеозаписи, учебные кинофильмы. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника.

### **Соотношение видов спортивной подготовки в структуре тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»**

| №<br>п/п | Разделы<br>подготовки | Этап<br>спортив<br>но-<br>оздоров<br>ительны<br>й | Этап начальной<br>подготовки |               | Учебно-тренировочный<br>этап (этап спортивной<br>специализации) |             |
|----------|-----------------------|---------------------------------------------------|------------------------------|---------------|-----------------------------------------------------------------|-------------|
|          |                       |                                                   | До<br>года                   | Свыше<br>года | До 3 лет                                                        | Свыше 3 лет |
|          |                       |                                                   |                              |               |                                                                 |             |

|    |                                                                                            |       |       |       |       |       |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 1. | ОФП (%)                                                                                    | 38-45 | 38-45 | 36-42 | 20-22 | 15-17 |
| 2  | СФП (%)                                                                                    | 10-14 | 10-14 | 15-18 | 16-21 | 17-22 |
| 3  | Техническая подготовка (%)                                                                 | 22-30 | 22-30 | 32-35 | 35-41 | 33-40 |
| 4  | Участие в спортивных соревнованиях (%)                                                     | -     | -     | -     | 2-4   | 3-5   |
| 5  | Тактическая подготовка, Психологическая подготовка (%)                                     | 5-12  | 5-12  | 4-18  | 10-25 | 18-27 |
| 6  | Инструктаж и судейская практика (%)                                                        | -     | -     | -     | 1-3   | 2-4   |
| 7  | Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль% | 1-3   | 1-3   | 1-3   | 2-4   | 2-4   |

Распределение времени на основные разделы тренировки по этапам спортивной подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на каждом этапе спортивной тренировки. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований (контрольные, отборочные, основные, главные).

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

Для групп тренировочных, совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства вне ринга проводятся контрольные испытания по специальной физической подготовке. Соревнования для групп высшего спортивного мастерства целесообразно концентрировать в виде серий стартов, как это принято в подготовке сильнейших спортсменов мира. Система соревнований для каждого этапа спортивной

подготовки формируется на основе календаря международных, всероссийских и местных (зональных, областных, городских и т.п.) соревнований. Чем выше стаж и квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени на систему соревнований для конкретной возрастной группы оказывает влияние календарь всероссийских соревнований.

На этих этапах подготовки важное значение имеет изучение спортсменами техники выполнения физических упражнений. Формирование двигательных навыков и умений создаёт необходимую предпосылку для дальнейшего совершенствования двигательного анализатора. Важно стремиться к тому, чтобы спортсмен с самого начала овладевал основами техники выполнения целостных упражнений, а не их отдельных элементов. Такой подход к освоению двигательным действиям позволит эффективно подойти к пониманию и изучению техникотактического арсенала бокса.

Подготовка боксеров на 1, 2 годах обучения имеет одноцикловое планирование. Начиная с тренировочного этапа (этапа спортивной специализации) свыше 2 лет в течение года строится на основе двух, трех и более макроциклов.

В соответствии с закономерностями становления и утраты спортивной формы в макроцикле выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды.

В подготовительном периоде тренировка боксеров строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Такие упражнения по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Используются разнообразные вспомогательные и специально-подготовительные упражнения.

На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм боксера.

Подготовительный период делится на два этапа, общеподготовительный и специально-подготовительный. Основные задачи общеподготовительного этапа – повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно-технических и психических качеств.

На *специально-подготовительном* этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе.

Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности.

Изменяется направленность работы, выполняемой вне ринга: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах.

Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

- 1) Усовершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;

2) выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений. При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы.

Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д. Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений.

На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы.

Основная задача *переходного* периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и психическое восстановление. Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д. переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения вне ринга, которые редко применялись в течение годичного цикла (эстафеты с применением неспортивных способов боксирования и т.п.), со спортивными и подвижными играми.

Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха.

Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествовавшего года.

На этапе совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства процесс спортивной тренировки направлен на адаптацию организма к максимальным тренировочным нагрузкам в соответствии с индивидуальной соревновательной практикой. Совершенствование технико-тактического мастерства осуществляется в режимах, отвечающих требованиям соревновательной деятельности.

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

Для этапов совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства распределение объема средств в годичном цикле подготовки подчинено



индивидуальной программе соревновательной практики, поэтому распределение часов по видам подготовки достаточно условно.

### **Календарный учебно-тренировочный график.**

Календарный учебно-тренировочный график (далее – учебно-тренировочный график) составляется на учебный год Организацией самостоятельно по каждому этапу спортивной подготовки согласно объему соревновательной деятельности, определенному в программе, включающий в себя перечень спортивных и учебно-тренировочных мероприятий, период прохождения аттестации в течение учебного года, медико-биологических мероприятий, восстановительных мероприятий по отдельным этапам, определяет календарный период проведения мероприятия.

При составлении учебно-тренировочного графика могут быть учтены различные принципы периодизации учебного года в Организации.

При составлении учебно-тренировочного графика Организацией учитываются особенности осуществления спортивной подготовки по виду спорта «бокс».

Учебно-тренировочный график для учебно-тренировочных групп.

Одним из важнейших вопросов планирования тренировочного процесса в боксе на учебно-тренировочном этапе подготовки является распределение программного материала в многолетней подготовке, по периодам и этапам годового цикла, а также дальнейшая детализация его по недельным циклам как основным структурным блокам тренировочных занятий. В боксе разработана следующая классификация средств физической подготовки общей и специальной направленности. Распределение тренировочных средств осуществляется с помощью недельных микроциклов. В них предусматривается определенная последовательность и повторяемость занятий разной направленности и нагрузки. Варианты распределения учебно-тренировочных занятий в недельном микроцикле зависят от периода подготовки, а также от материально-технических условий спортивной школы, количества занимающихся и других факторов. Во всех случаях нужно стремиться к тому, чтобы занятий было больше, а их продолжительность короче.

При подготовке боксеров используются упражнения, представленные в классификации.

1. Классификация и систематизация средств тренировки в боксе характеризующиеся активной деятельностью (физические упражнения)

1. Общая физическая подготовка (ОФП)

1.1 Общие развивающие упражнения (ОРУ)

1.1.1. Подвижные игры (ПИ)

1.1.2. Стретчинг (С)

1.1.3. Упражнения с предметом (УП)

1.1.4. Упражнения на скакалке (СК)

1.1.5. Упражнения с теннисным мячом (ТМ)

1.1.6. Упражнения с изменением окружающей среды (ОС)

1.2 Упражнения других видов спорта

1.2.1. Гимнастические упражнения (ГУ)

1.2.2. Легкоатлетические упражнения (ЛУ)

1.2.3. Спортивные игры (СИ)

1.3.4 Упражнения прикладных видов спорта

1.3 Атлетические упражнения (АУ)

1.3.1 Упражнения с внешним отягощением (УВО)

1.3.2 Упражнения с отягощением (собственный вес) (УСВ)

2. Специальная физическая подготовка (СФП)
  - 2.1 Специальные подготовительные упражнения (СПУ)
    - 2.1.1. Бой с тенью» (БТ)
    - 2.1.2. Школа бокса» (ШБ)
    - 2.1.3. Сопряжённые(с отягощением) имитационные упражнения (СИУ)
  - 2.2 Упражнения на снарядах (СН)
    - 2.2.1. Упражнения на мешке (М)
    - 2.2.2. Упражнения на пневматической груше (ПГ)
    - 2.2.3. Упражнения на насыпной груше (НГ)
    - 2.2.4. Упражнения с грушей на растяжке (ГР)
    - 2.2.5. Упражнения на настенной подушке (НП)
    - 2.2.6. Упражнения на лапах (Л)
    - 2.2.7. Упражнения на тренажёрах (Т)
  - 2.3 Совершенствование технико-тактического мастерства (СТТМ)
    - 2.2.8 Упражнения в парах (УП)
    - 2.2.9 Условные бои (УБ)
    - 2.2.10 Вольные бои (ВБ)
  - 2.3 Соревновательные упражнения (СУ)
    - 2.3.1. Соревновательный бой (СБ)
    - 2.3.2. Спарринг (СП)

Важнейшими компонентами построения тренировочного процесса является распределение программного материала по годам обучения и недельным циклам. Планы-графики для учащихся групп начальной подготовки, учебно-тренировочных групп (спортивной специализации) (1-3 годы), этапа совершенствования спортивного мастерства, этапа высшего спортивного мастерства представлены в Приложении № 1 к программе

### **Организация воспитательной работы.**

В наше время перед любым педагогом, том числе и перед тренером-преподавателем встает ряд проблем, касающийся процесса воспитания своих подопечных. Воспитание учащихся является неоспоримой и важнейшей целью любого общества. Недостатки и упущения в воспитании подрастающего поколения наносят обществу невозвратимый и невосполнимый урон.

**Цель** деятельности тренера в сфере воспитания - создание условий для саморазвития и самореализации личности спортсмена, его успешной социализации в обществе.

**Задачи** деятельности:

- формирование и развитие спортивного коллектива;
- создание благоприятных психолого-педагогических условий для развития личности, самоутверждения каждого обучающегося, сохранения неповторимости и раскрытия его потенциальных способностей;
- формирование здорового образа жизни;
- организация системы отношений через разнообразные формы воспитывающей деятельности спортивного коллектива;
- защита прав и интересов обучающихся;
- гуманизация отношений между обучающимися, между обучающимися и педагогическими работниками;
- формирование у обучающихся нравственных смыслов и духовных ориентиров;

- организация социально-значимой созидательной деятельности обучающихся.

Для достижения поставленных целей и задач тренер-преподаватель реализует несколько функций:

- аналитико-прогностическую;
- организационно-координирующую;
- коммуникативную;
- контрольную.

**Аналитико-прогностическая функция включает в себя:**

- изучение и анализ индивидуальных особенностей обучающихся;
- изучение и анализ спортивного коллектива в его развитии;
- анализ и оценка семейного воспитания спортсменов;
- анализ уровня воспитанности коллектива и личности.

Тренер-преподаватель сам может организовать эту работу через наблюдение, беседы с учащимися, проведение специальных анкет и проч. Для успешной работы необходимо уметь выявить и оценить имеющийся воспитательный результат, в соответствии с ним корректировать свою профессиональную деятельность. Выявлять и оценивать результаты воспитания надо через определенные промежутки времени: в младшем и среднем школьном возрасте - в конце каждой четверти, в старшем школьном возрасте - достаточно через полгода.

**Организационно-координирующая функция предполагает:**

- установление контактов с родителями обучающихся, оказание им помощи в воспитании обучающихся;
- проведение консультаций, бесед с родителями обучающихся;
- организацию в тренировочной группе образовательного процесса, оптимального для развития положительного потенциала личности обучающихся;
- организацию воспитательной работы с обучающимися путем проведения «малых педсоветов», педагогических консилиумов, тематических и других мероприятий;
- стимулирование и учет разнообразной социальной деятельности обучающихся;
- индивидуально-педагогическую работу с каждым спортсменом и спортивным коллективом в целом;
- ведение документации (журнал, личные дела обучающихся, план работы тренера).

**Коммуникативная функция заключается:**

- в формировании позитивных взаимоотношений между спортсменами, в управлении взаимоотношениями в спортивном коллективе;
- в формировании оптимальных отношений в системе «педагог-воспитанник»; в обучении школьников установлению положительных взаимоотношений с людьми;
- в содействии общему благоприятному психологическому климату в тренировочной группе;
- в оказании помощи обучающимся в формировании коммуникативных качеств.

**Контрольная функция предполагает:**

- контроль за посещаемостью и успеваемостью каждого обучающегося в учебно-тренировочной деятельности;
- контроль за посещаемостью и успеваемостью спортсменами в общеобразовательной школе.
- 

**Перечень учебно-тренировочных мероприятий.**

Учебно-тренировочные мероприятия проводятся Организацией для подготовки обучающихся к соревновательной деятельности, а также для контроля за уровнем физической подготовленности и период проведения учитываются в учебно-тренировочном графике.

Перечень учебно-тренировочных мероприятий представлен в приложении № 3 к Примерной программе.

### **Режим учебно-тренировочного процесса.**

Режим учебно-тренировочного процесса составляется Организацией для каждой учебно-тренировочной группы с учетом единовременной пропускной способности спортивного сооружения (объекта спорта) и включает в себя:

- наименование вида спорта (спортивной дисциплины);
- фамилия, имя, отчество тренера-преподавателя;
- этап спортивной подготовки и год обучения;
- дни недели;
- количество часов в неделю;
- место проведения учебно-тренировочных занятий; количество обучающихся; начало и окончание учебно-тренировочного занятия.

### **7.Календарный план воспитательной работы.**

Календарный план воспитательной работы составляется Организацией на учебный год с учетом учебного плана, учебно-тренировочного графика и следующих основных задач воспитательной работы:

- формирование духовно-нравственных, морально-волевых и этических качеств; воспитание лидерских качеств, ответственности и патриотизма; всестороннее гармоничное развитие физических качеств; укрепление здоровья спортсменов; привитие навыков здорового образа жизни;

- формирование основ безопасного поведения при занятиях спортом; развитие и совершенствование навыков саморегуляции и самоконтроля.

- патриотическое воспитание в современных условиях приобретает особую актуальность и значимость. Патриотизм и культура межнациональных отношений имеют большое значение в социальном, духовном, нравственном и физическом развитии личности человека. Патриотизм является одной из важнейших составляющих общенациональной идеи Российского государства.

оснований личности, как гражданственность и патриотизм.

Патриотизм - одно из наиболее глубоких человеческих чувств, закрепленных тысячелетиями, важнейшее духовное достояние личности, характеризующее высший уровень ее развития и проявляющееся в ее активно деятельной самореализации на благо Отечества. Патриотизм - это не природное генетически обусловленное качество, а социальное, и потому не наследуется, а формируется.

Спортивно-патриотическое воспитание - это систематическая и целенаправленная деятельность по формированию физически и духовно развитой личности, готовой к выполнению конституционного долга, морально стойкой, способной реализовать творческий потенциал, обладающей высоким уровнем гражданственности и патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству.

Одним из важных направлений в спорте является патриотическое воспитание подрастающего поколения. Современное общественное развитие России остро поставило задачу духовного возрождения нации. Особую актуальность этот вопрос приобрел в сфере патриотического воспитания молодежи. Программа патриотического и гражданского воспитания молодежи все чаще определяется как одна из приоритетных в современной молодежной политике. Это означает, что и нам, педагогам, исключительно важно, каким будет человек будущего, в какой мере он освоит две важные социальные роли - роль гражданина и роль патриота.

**Этап спортивно-оздоровительный.** Обеспечение отбора, физической и координационной готовности к простейшим упражнениям (общеразвивающим и специальным).

На этом этапе целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и направленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом сенситивных периодов развития физических качеств у юных спортсменов, достигая тем самым единства общей и специальной подготовки.

**Этап начальной подготовки.** Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участия в соревнованиях, четкое исполнение указаний тренера, хорошее поведение в школе и дома - на все это обращать внимание тренер. Большое воспитательное значение имеет личный пример и авторитет тренера-преподавателя. Тренер, работающий с юными спортсменами, должен быть особенно принципиальным и честным, требовательным и добрым, любить свою работу, всегда доводить начатое дело до конца, постоянно учиться, чтобы сегодня дать своим воспитанникам больше, чем вчера, а завтра - больше чем сегодня.

На этапах начальной подготовки важнейшей задачей общей психологической подготовки является формирование спортивного интереса, дисциплины, самооценки. Важно с самого начала спортивных занятий воспитывать спортивное трудолюбие и способность преодолевать специфические трудности, что достигается, прежде всего, систематическим выполнением тренировочных занятий. На конкретных примерах нужно убеждать юных спортсменов, что успех в современном спорте во многом зависит от трудолюбия. Психологическая подготовка в группах начальной подготовки направлена на преодоление чувства страха перед соперником, на воспитание умения проявлять волю, терпеть усталость и преодолевать боль.

#### **Учебно-тренировочный этап.**

Основной целью психологической подготовки на учебно-тренировочном этапе является формирование спортивной мотивации, уверенности в достижении цели, настойчивости, эмоциональной устойчивости, самостоятельности. В учебно-тренировочных группах решаются задачи воспитания трудолюбия, работоспособности, умения готовиться к соревнованиям и соревноваться, уметь мобилизоваться и преодолевать нерешительность. На данном этапе важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основными задачами которого являются: овладение учащимися специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин. Для таких современных единоборств, как, бокс, характерен очень высокий уровень тренировочных и соревновательных нагрузок. Выполнение сложных тренировочных заданий вызывает у спортсменов положительные эмоции, переживания, чувство удовлетворения, дает уверенность в своих силах. Поэтому важно, чтобы спортсмены, сомневающиеся в своих силах, заканчивали определенный этап тренировки с выраженными положительными показателями. Пройти очень жестокий отбор на всех этапах подготовки может лишь спортсмен, обладающий хорошим здоровьем и умеющий предельно мобилизовать свои возможности в случае необходимости. Это возможно лишь при высокой мобилизации достижения результата.

**Этап совершенствования спортивного мастерства** На этапе спортивного совершенствования продолжается работа по развитию мотивации к достижению результата. Степень мобилизации возможностей спортсмена является важнейшим показателем его желания решить поставленную задачу и, влияя на это желание, можно увеличить степень мобилизации соответствующих возможностей. Чем больше человек хочет достичь определенного результата, тем больше усилий он способен приложить к его достижению. В связи с тем, что у ведущих спортсменов физическая и техническая подготовка практически одинаковы, побеждает тот, у кого крепче нервы, сильнее воля. По

возможности на данном этапе на занятия по овладению методикой психорегулирующей тренировки привлекается специалист-психолог, который совместно с тренером-преподавателем определяет важные параметры психики: концентрацию воли на выполнении поставленной цели, уравновешенность процессов торможения и возбуждения, сосредоточенность внимания на выполнение двигательной задачи, самовнушения и самоконтроль.

Главной задачей в занятии с юными спортсменами является воспитание моральных качеств, чувства коллективизма, дисциплинированности и трудолюбия. Важную роль в нравственном воспитании играет непосредственная спортивная деятельность. Формирование чувства ответственности перед товарищами, обществом и нравственных качеств личности должно осуществляться одновременно с развитием волевых качеств. Развитие волевых качеств боксера

Волевые качества единоборца - настойчивость, инициативность, целеустремленность, выдержка, уверенность в своих силах, смелость и решительность - в основном развиваются непосредственно в учебнотренировочном процессе, при выполнении различных требований данной спортивной деятельности.

*Настойчивость.* Одно из важнейших качеств, обеспечивающих достижение намеченной боксером цели, это настойчивость. Для развития этого качества необходимо применять в тренировке упражнения с большой интенсивностью, использовать дополнительные раунды в вольных боях, и в упражнении со снарядами, продлевать время раундов, применять «рывки» во время боя с тенью и «спрутовую» работу на снарядах.

*Инициативность.* Для развития инициативности в условном бою рекомендуется требовать, чтобы боксеры вели атакующий бой, прибегали к вызовам на удары и к контратакам и т.д. Полезно использовать вольные бои с партнерами, разными по манерам боя. Во время выполнения упражнений боксеры должны быть активными, применять множество ложных действий, развивать атаки, контратаки, не переходя к грубому обмену ударами и др. *Целеустремленность.* Целеустремленность можно воспитывать при условии, что спортсмен проявляет глубокий интерес к боксу как к искусству и личную заинтересованность в спортивных достижениях. Надо добиваться того, чтобы боксер относился к тренировочным заданиям не как к обязанностям, а рассматривал их как источник творческих действий. Он не должен ждать напоминаний тренера, а самостоятельно заниматься подготовкой.

*Выдержка.* Для развития волевого качества выдержки надо постоянно вырабатывать у боксеров умение стойко переносить в боях болевые ощущения, преодолевать неприятные чувства, проявляющиеся при максимальных нагрузках и утомлении и сгонке веса. Уверенность в силах появляется в результате формирования совершенной техники, тактики и высокого уровня физической подготовленности. Поражение не должно вызвать у спортсмена большого разочарования, его нужно убедить в том, что если бы он не допустил некоторых ошибок в бою, то, несомненно, победил бы. После поражения следует боксера встречаться в тренировочных боях с партнерами, обладающими примерно теми же особенностями, что и противник, которому он проиграл бой.

Самообладание. В данном случае речь идет о способностях не теряться в трудных и неожиданных обстоятельствах, управлять своим поведением, контролировать ситуацию в условиях помех. Проявление данной способности помогает наличие плана действий, знание закономерностей спорта. Стойкость боксера проявляется в том, насколько он способен выдерживать трудности в ходе занятий данным видом спорта (отрицательные эмоциональные состояния, боль, сильное утомление и др.) не сдаваясь, продолжать следовать избранным путем. Для этого практикуются варианты тренировок с «неудобным» противником, в утяжеленных перчатках, спарринги с большим количеством зрителей и др. Специальная психологическая подготовка. Участие боксера в состязаниях, ответственность за них перед коллективом связаны с большим нервным напряжением. Во

избежание нервных перенапряжений необходима соответствующая психологическая подготовка спортсмена.

Психологическую подготовку боксера к состязаниям можно подразделить на три этапа:

- 1) психологическая подготовка в процессе тренировки,
- 2) психологическая настройка к бою с определенным противником,
- 3) воздействие на психику боксера во время секундирования.

Календарный план воспитательной работы приведен в приложение № 2 к Программе.

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

Организация, осуществляющие спортивную подготовку, обязана реализовывать меры по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним, в том числе ежегодно проводить с обучающимися занятия, на которых до них доводятся сведения о последствиях допинга в спорте для здоровья спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил; знакомить лиц, проходящих спортивную подготовку под роспись с локальными нормативными актами, связанными с осуществлением спортивной подготовки, а также с антидопинговыми правилами по соответствующим виду или видам спорта.

Мероприятия антидопинговой программы проводятся среди обучающихся Организации на всех этапах спортивной подготовки и преследуют следующие цели:

- информирование у обучающихся общих основ фармакологического обеспечения в спорте;
- предоставление им адекватной информации о препаратах и средствах, применяемых в спорте с целью управления работоспособностью;
- разучивание занимающимися конкретных знаний по предупреждению применения допинга в спорте, основам антидопинговой политики;
- о последствиях допинга в спорте об ответственности за нарушение антидопинговых правил, об особенностях процедуры проведения допинг-контроля.

Антидопинговые мероприятия направлены на проведение разъяснительной работы по профилактике применения допинга.

В план мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним включаются мероприятия по научно-методическому обеспечению, которые реализуются в рамках воспитательной работы тренера-преподавателя, включающей в том числе научную, творческую и исследовательскую работу, а также другую работу, предусмотренную трудовыми (должностными) обязанностями и (или) индивидуальным планом (методическую, подготовительную, организационную, диагностическую, работу по ведению мониторинга, работу, предусмотренную планами спортивных и иных мероприятий, проводимых с обучающимися спортсменами,

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

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

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения боксу. Поочередно выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор

обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание занимающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

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

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

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

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

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов. В группах начальной подготовки с учащимися проводится коллективный разбор учебно-тренировочных занятий и соревнований, изучаются правила соревнований. Отдельные, наиболее простые по содержанию учебно-тренировочные занятия учащиеся выполняют самостоятельно. Они привлекаются к подготовке мест соревнований и помогают в судействе соревнований по сдаче контрольных нормативов.

В учебно-тренировочных группах спортсмены участвуют в проведении учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера, участвуют вместе с ним в составлении планов подготовки, привлекаются к судейству отборочных соревнований.

В группах спортивного совершенствования и высшего спортивного мастерства учащиеся часть тренировок выполняют самостоятельно, проводят отдельные занятия с младшими группами в качестве помощника тренера и инструктора, участвуют в судействе контрольных и официальных соревнований, выполняют необходимые требования для получения званий инструктора и судьи по спорту.

Для подготовки инструктора и судьи высокого класса необходимо проводить систематические теоретические занятия, а также пополнять свой багаж знаний за счет самообразования.

Рекомендуемые темы теоретической подготовки на все года:

1. Правила и принципы организации и судейства соревнований по боксу.
2. Основы планирования учебных занятий и составления конспектов.
3. Особенности организации учебных занятий.

## **10. План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.**

Обучающиеся проходят систематический медицинский контроль и медико-биологические мероприятия.



Углубленное медицинское обследование проводится дважды в год на этапе совершенствования спортивного мастерства высшего спортивного мастерства, на этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе – 1 раз в год в условиях врачебно-физкультурного диспансера. Специалисты изучают и оценивают функциональное, биохимическое и психологическое состояние организма и дают рекомендации к предстоящему тренировочному процессу.

Применение восстановительных средств для восстановления работоспособности обучающихся необходимо использовать широкий круг средств и мероприятий (педагогических, гигиенических, психологических и медико-биологических) с учетом возраста, спортивного стажа, квалификации и индивидуальных особенностей спортсменов, а также методические рекомендации по использованию средств восстановления.

Взросшие объем и интенсивность тренировочного процесса в современном спорте вызывают необходимость в планировании и проведении эффективных мероприятий по обеспечению ускорения восстановительных процессов в организме спортсмена с целью повышения его работоспособности, предупреждения перенапряжений, травм и других нарушений в состоянии здоровья. Восстановительные мероприятия должны рассматриваться как неотъемлемая часть тренировочного процесса, так как основную роль в повышении тренированности играют процессы суперкомпенсации (сверхвосстановления).

Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:

- естественные и гигиенические;
- педагогические;
- медико-биологические;
- психологические.

Основным критерием выбора конкретных восстановительных средств является индивидуальная реакция спортсменов на процедуры и их связь с особенностями тренировочной нагрузки. Локальные воздействия, такие, как вибрационный массаж отдельных мышц, проводятся в дни специальных тренировок, а более общие формы восстановления (например, бальнеологические) - в дни ОФП. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как есть мнение, что повышенные дозы восстановительных процедур «блокируют» максимальное воздействие тренировки на организм. Восстановительные процедуры осуществляются преимущественно после тренировочных занятий.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления.

Медико-биологические средства восстановления и повышения работоспособности включают в себя следующие основные группы: фармакологические средства восстановления, кислородотерапию, теплотерапию.

Фармакологические средства в спортивной медицине применяются в следующих целях: для улучшения восстановительных процессов; после больших тренировочных и соревновательных нагрузок; для повышения устойчивости и сопротивляемости организма; для профилактики перенапряжений, а также лечения различных заболеваний. Они способствуют улучшению многих психофизиологических функций организма, повышению иммунитета, совершенствованию нервной и эндокринной регуляции, активизации ферментативных систем организма.

Следует особо подчеркнуть, что любое фармакологическое воздействие на организм требует определенной осторожности, индивидуального подхода и твердой уверенности в безвредности препарата. Поэтому только врач имеет право назначать лекарственные средства. Самостоятельное их применение спортсменами совершенно недопустимо.

В спортивной медицине имеется широкий выбор фармакологических препаратов, которые способствуют восстановлению и повышению спортивной работоспособности.

В целях стимуляции восстановительных процессов и повышения спортивной работоспособности применяются следующие виды кислородотерапии.

Кислородные коктейли - витаминно-питательные напитки с растворенным в них кислородом.

Для прохождения обучения по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки допускаются лица, получившие в установленном законодательством Российской Федерации порядке медицинское заключение об отсутствии медицинских противопоказаний для занятий видом спорта «бокс».

Организация ведет контроль за прохождением обучающимися медицинского обследования.

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно-тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям.

### **III. Система контроля**

#### **11. Требования к результатам освоения (прохождения) дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, к участию в спортивных соревнованиях обучающимися**

##### **Аттестационные формы контроля учебно-тренировочного процесса и оценочные материалы.**

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

##### **На этапе начальной подготовки:**

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

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

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания)
- по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня - спортивных соревнований муниципального образования на первом, 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.

## **12. Контрольные и контрольно-переводные.**

Комплексы контрольных упражнений, включают тестирование общей и специальной физической, технико-тактической подготовки и, как правило, осуществляется два раза в год - в начале и в конце года. Перевод учащихся на следующий год обучения, согласно этапам многолетней подготовки, производится на основании контрольно-переводных нормативов. Содержание контрольно-переводных нормативов включает в себя: 1. определение уровня общей физической подготовленности, 2. определение специальной физической подготовленности, 3. определение технической подготовленности. Для перевода в группу следующего года обучения учащиеся должны пройти контрольно-переводные нормативы по ОФП, СФП. Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления на этапы спортивной подготовки приведены в приложении № 7 к Программе.

## **VI. Рабочая программ по виду спорта «бокс»**

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

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки составляется на основании Программы по боксу Организации.

Программа раскрывает содержание и распределение программного материала по разделам и видам, предназначена для организации и планирования объема тренировочной работы на учебно - тренировочных занятиях по боксу для различных возрастных групп.

#### **13.1 Программный материал для учебно-тренировочных занятий.**

Этап начальной подготовки

Этап начальной подготовки совпадает с пубертатным периодом, обусловленным бурным развитием организма (увеличением длины и массы тела, гормональными изменениями и др.). В этот период растущий организм юного спортсмена испытывает, помимо тренировочной, большую возрастную «биологическую нагрузку». Следовательно, параметры тренировочных воздействий должны строго дозироваться с учётом индивидуальных темпов развития организма подростка. Совершенствование двигательных качеств юных боксеров должно идти по пути содействия их естественному развитию. Часто дети и подростки слишком поздно приобщаются к тренировочным нагрузкам, направленным на повышение уровня выносливости. Это наносит значительный ущерб всестороннему физическому развитию ребёнка, не позволяя постепенно подвести организм к большим тренировочным нагрузкам на последующих этапах многолетней спортивной подготовки.

Физическая подготовка. На начальном этапе спортивной подготовки в соответствии с возрастными особенностями организма обучающихся решаются конкретные задачи по развитию физических качеств (ловкости, равновесия, быстроты реакции, мышечной силы).....

Техническая подготовка. Основной задачей технической подготовки на этапе начальной подготовки является обучение технике.....

Соревновательная деятельность на этапе начальной спортивной подготовки носит вспомогательный характер. Она представлена главным образом в виде подготовительных и контрольных соревнований. Существенное внимание уделяется спортивным соревнованиям технической направленности, в которых предметом соревновательной деятельности юных боксеров является правильность выполнения тех или иных элементов базовой техники. Спортивные соревнования проводятся по упрощённой программе

. Важным компонентом подготовки на данном этапе является формирование мотивации занимающихся к продолжительному и систематическому учебно-тренировочному процессу, нацеленному на достижение спортивных результатов в спорте .

### **Программный материал по проведению учебно-тренировочных занятий для каждого этапа спортивной подготовки.**

#### ***Этап начальной подготовки***

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

#### **Основные задачи:**

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

#### **Факторы, ограничивающие нагрузку:**

- 1) недостаточная адаптация к физическим нагрузкам;
- 2) возрастные особенности физического развития;
- 3) недостаточный общий объем двигательных умений. **Основные средства:**
  - 1) подвижные игры и игровые упражнения;
  - 2) общеразвивающие упражнения;
  - 3) элементы акробатики и самостраховки (кувырки, кульбиты, повороты и др.);
  - 4) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
  - 5) метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мячей и др.);
  - 6) скоростно-силовые упражнения (отдельные и в виде комплексов);
  - 7) гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
  - 8) введение в школу техники бокса;
  - 9) комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

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

**Основные направления тренировки.** Как известно, одним из реальных путей достижения высоких спортивных показателей считалась ранняя специализация, т.е. попытка с первых шагов определить специализацию спортсмена и организовать подготовку к ней. В отдельных случаях такой подход может дать положительные результаты. Однако это приводило иногда к тому, что юные спортсмены достигали высоких показателей, правда, при слабом общем физическом развитии, а затем, как правило, первоначальный быстрый рост спортивно-технических результатов сменялся застоем. Это заставило тренеров, врачей, физиологов и ученых пересмотреть свое отношение к ранней, узкой специализации и отдать предпочтение многообразной разносторонней подготовке юных спортсменов.

Этап НП один из наиболее важных, поскольку именно на этом этапе закладывается основа дальнейшего овладения спортивным мастерством в избранном виде. Однако здесь, как ни на каком другом этапе подготовки, имеется опасность перегрузки еще неокрепшего детского организма. Дело в том, что у детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

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

Известно, что на этапе начальных занятий спортом целесообразно выдвигать на первый план разностороннюю физическую подготовку и целенаправленно развивать физические качества путем специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных заданий) с учетом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (с точки зрения прогноза) у мальчиков 11-13 лет, у девочек - 10-12 лет. Этот возраст как раз и приходится на этап НП. А в следующей возрастной группе (подростковой) все виды прогноза затруднены. Значит, если тренер не увидит самого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

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

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

Одной из задач занятий на первом году является овладение основами техники избранного вида спорта. При этом процесс обучения должен проходить концентрированно, без больших пауз, т.е. перерыв между занятиями не должен превышать трех дней.

Всего на обучение каждому техническому действию или их комплексу нужно отдавать 15-25 занятий (30-35 минут в каждом).

Эффективность обучения упражнениям находится в прямой зависимости от уровня развития физических качеств детей и подростков. Применение на начальном этапе занятий спортом в значительном объеме упражнений скоростно-силового характера, направленных на развитие быстроты и силы, способствует более успешному формированию и закреплению двигательных навыков. Игровая форма выполнения упражнений соответствует возрастным особенностям детей и позволяет успешно осуществлять начальную спортивную подготовку юных спортсменов (специализированные игровые методы обучения представлены ниже).

**Методика контроля.** Контроль на этапе НП используется для оценки степени достижения цели и решения поставленных задач. Он должен быть комплексным, проводиться регулярно и своевременно, основываться на объективных и количественных критериях. Контроль эффективности технической подготовки осуществляется тренером.

Контроль за эффективностью физической подготовки проверяется с помощью специальных контрольно-переводных нормативов по годам обучения, которые представлены тестами, характеризующими уровень развития физических качеств.

При планировании контрольных испытаний по физической и специальной физической подготовке рекомендуется следующий порядок: в первый день - испытания на скорость, во второй - на силу и выносливость.

Особое внимание уделяют соблюдению одинаковых условий в контроле. Имеются в виду время дня, приема пищи, предшествующая нагрузка, погода, разминка и т.д. Контрольные испытания лучше всего проводить в торжественной соревновательной обстановке.

**Врачебный контроль** за юными спортсменами предусматривает:

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

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

**Участие в соревнованиях.** Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

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

## **Учебно-тренировочный этап**

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

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

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

### **Основные средства тренировки:**

- 1) общеразвивающие упражнения;
- 2) комплексы специально подготовленных упражнений;
- 3) всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- 4) комплексы специальных упражнений-

5) санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;

6) контроль за выполнением юными спортсменами рекомендаций врача по состоянию здоровья, режиму тренировок и отдыха.

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

**Участие в соревнованиях.** Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольно-педагогических экзаменов. Так как учащиеся не выступают в официальных соревнованиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

Программа соревнований, их периодичность, возраст участников должны строго соответствовать действующим правилам соревнований и доступным нормам нагрузок.

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

- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц;

- помогают проводить занятия на высоком эмоциональном уровне.

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

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

При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы.

Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

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

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

Медицинский контроль применяется для профилактики заболеваний и лечения спортсменов.

#### **14. Учебно-тематический план.**

##### **Структура годичного цикла**

- годовые макроциклы, начиная с базового этапа многолетней спортивной подготовки, тренировочные нагрузки лиц, проходящих СП, распределяются на два, три или четыре макроцикла. Чем выше спортивная квалификация лиц, проходящих СП, тем в большей степени выражена волнообразность динамики нагрузки.

В макроцикле обычно выделяются подготовительный, соревновательный и переходный периоды. В подготовительном периоде тренировка лиц, проходящих СП, строится на основе упражнений, создающих физические, психические и технические предпосылки для последующей специальной тренировки. Они по характеру и структуре могут значительно отличаться от соревновательных. Это предполагает широкое использование разнообразных вспомогательных и специальноподготовительных упражнений, в значительной мере приближенных к общеподготовительным.

На последующих стадиях подготовительного периода постепенно увеличивается доля упражнений, приближенных к соревновательным по форме, структуре и характеру воздействия на организм спортсмена.

Подготовительный период принято делить на два этапа - общеподготовительный и специально-подготовительный.

Основные задачи общеподготовительного этапа - повышение уровня общей физической подготовленности спортсмена, увеличение возможностей основных функциональных систем его организма, развитие необходимых спортивно - технических и психических качеств. На этом этапе, прежде всего, закладывается фундамент для последующей работы над непосредственным повышением спортивного результата. Как правило, на этом этапе довольно много времени уделяется работе вне ринга.

На специально-подготовительном этапе подготовительного периода тренировка направлена на повышение специальной работоспособности, что достигается широким



применением специально-подготовительных упражнений, приближенных к соревновательным, и собственно соревновательных.

Содержание тренировки предполагает развитие комплекса качеств (скоростных возможностей, специальной выносливости и др.) на базе предпосылок, созданных на общеподготовительном этапе.

Значительное место в общем объеме тренировочной работы отводится узкоспециализированным средствам, способствующим повышению качества отдельных компонентов специальной работоспособности. Изменяется направленность работы, выполняемой вне ринга: силовая подготовка осуществляется преимущественно с использованием специального тренажерного оборудования, упражнения предполагают вовлечение в работу мышц, несущих основную нагрузку в процессе соревновательной деятельности. Упражнения для развития гибкости акцентированы на повышении подвижности в плечевых и голеностопных суставах. Большое внимание уделяется совершенствованию соревновательной техники. Эта задача обычно решается параллельно с развитием физических качеств и имеет два аспекта:

- усовершенствование качественных особенностей двигательного навыка (формы и структуры движений) как основы повышения скоростных возможностей;

- выработка экономичной и вариабельной техники движений как основы повышения специальной выносливости.

Основной задачей соревновательного периода является дальнейшее повышение уровня специальной подготовленности и возможно более полная ее реализация в соревнованиях, что достигается широким применением соревновательных и близких к ним специально-подготовительных упражнений.

При подготовке к ответственным стартам происходит значительное снижение общего объема тренировочной работы. Вместе с тем при длительном соревновательном периоде необходимо поддержание достигнутой подготовленности. И поэтому широко применяются специально-подготовительные упражнения, иногда весьма отличные от соревновательных.

Особенно тщательно следует планировать подготовку в дни, непосредственно предшествующие ответственным соревнованиям. Она строится сугубо индивидуально, не вписывается в стандартные схемы и на ее организацию влияют многие факторы: функциональное состояние спортсмена и уровень его подготовленности, устойчивость соревновательной техники, текущее психическое состояние, реакция на тренировочные и соревновательные нагрузки и т.д.

Однако, несмотря на индивидуальный характер подготовки, ее рациональная организация обусловлена рядом общих положений. На данном этапе, в частности, не следует добиваться дальнейшего повышения функциональных возможностей основных систем и механизмов, определяющих уровень специальной выносливости, а лишь поддерживать их уровень, что естественно не требует большого объема интенсивной работы. Основная задача переходного периода - полноценный отдых после тренировочных и соревновательных нагрузок прошедшего макроцикла, а также поддержание на определенном уровне тренированности для обеспечения оптимальной готовности спортсмена к началу очередного макроцикла. Особое внимание должно быть обращено на физическое и особенно психическое восстановление.

Эти задачи переходного периода определяют его продолжительность, состав применяемых средств и методов, динамику нагрузок и т.д.

Переходный период обычно длится от одной до четырех недель, что зависит от планирования подготовки в течение года, продолжительности соревновательного периода, сложности и уровня основных соревнований, индивидуальных особенностей боксера. На практике сложились различные варианты построения переходного периода, предполагающие сочетание активного и пассивного отдыха в различных соотношениях. В

качестве средств активного отдыха целесообразно сочетать необычные упражнения вне ринга, которые редко применялись в течение годового цикла (эстафеты с применением неспортивных способов боксирования и т.п.), со спортивными и подвижными играми. Тренировка в переходный период характеризуется небольшим суммарным объемом работы и незначительными нагрузками. Занятия желательно проводить в лесу, на берегу моря, реки или иного водоема в зонах отдыха. Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

### **Типы и задачи мезоциклов.**

Структура тренировочного макроцикла может быть представлена как последовательность средних циклов (мезоциклов), состоящих из 3-8 микроциклов. Продолжительность микроцикла может составлять от 3 до 14 дней. Наиболее часто в тренировке лиц, проходящих СП, применяются микроциклы недельной продолжительности, которые рассматриваются в настоящей программе как основные элементы при планировании тренировки.

Тип мезоцикла определяется его задачами и содержанием.

Основными типами являются:

втягивающие,

базовые

соревновательные мезоциклы.

Основной задачей втягивающих мезоциклов является постепенное подведение лиц, проходящих СП, к эффективному выполнению специфической тренировочной работы путем применения общеподготовительных упражнений, направленных на повышение возможностей систем кровообращения и дыхания, повышение уровня разносторонней физической подготовленности путем применения широкого круга упражнений на суше. С этого мезоцикла начинается годичный макроцикл. В нем проводятся установочные теоретические занятия, профилактические мероприятия (диспансеризация, медицинские обследования).

В базовых мезоциклах основное внимание уделяется повышению функциональных возможностей организма боксера, развитию его физических качеств, становлению технической и психологической подготовленности. Тренировочная программа характеризуется разнообразием средств и большими по объему и интенсивности нагрузками. Это главная разновидность мезоциклов в годовом цикле. Применяются практически все средства, рекомендуемые настоящей Программой СП, для соответствующих возрастных групп. Соревновательные мезоциклы строятся в соответствии с календарем соревнований и отличаются сравнительно невысокими по объему тренировочными нагрузками. В них устраняются мелкие недостатки в подготовленности боксера, совершенствуются его технико-тактические возможности.

В начале мезоцикла в определенном объеме планируется работа по совершенствованию различных компонентов соревновательной деятельности, приросту скоростных качеств и специальной выносливости. Однако основное внимание уделяется полноценному физическому и психическому восстановлению лиц, проходящих СП и созданию оптимальных условий для протекания адаптационных процессов в их организме после нагрузок предшествующих мезоциклов.

### **Рекомендации при составлении учебно-тренировочного плана на учебный год.**

Одним из них главных задач для успешной подготовки занимающихся тренером, является составление плана учебно – тренировочной нагрузки (далее УТН) на год. Он определяет распределение времени на каждый вид подготовки, общую логику и систематизацию спортивной подготовки по месяцам на год.

Учебно – тренировочный план составляется на основе федерального стандарта спортивной подготовки (далее ФССП), утвержденного Министерством спорта по каждому виду спорта. ФССП – совокупность требований к спортивной подготовке по видам спорта, разработанных и утвержденных в соответствии с настоящим Федеральным законом и обязательных для организаций, осуществляющих спортивную подготовку.

При составлении годового плана УТН следует обратить внимание на количество часов, отведенных в Федеральном стандарте спортивной подготовки на общую, специальную, техническую, тактическую и другие виды подготовки (значения требований не ниже, чем те, которые определены в ФССП).

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

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;

-наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238)<sup>2</sup>;

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

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

Нормы обеспечения процесса спортивной подготовки оборудованием и экипировкой приведены в Приложении № 5 и Приложении № 6 к настоящей Программе.

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

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

#### **Уровень квалификации тренеров-преподавателей и иных работников Организации**

Укомплектованность Организации педагогическими, руководящими и иными работниками Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «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).

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

Информационное обеспечение деятельности Организации – многогранный процесс, направленный на решение профессиональных, организационных и воспитательных задач, формирование и структурирование информационного пространства Организации с использованием всей совокупности информационных ресурсов и информационных технологий в целях гармонизации спортивной и образовательной деятельности.

Перечень информационного обеспечения Программы.



### Календарный план воспитательной работы

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

|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | средствами различных видов спорта;<br>- ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                |
| 2.2. | Режим питания и отдыха                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b><br>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета);<br>- ... | В течение года |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях) | Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки                                                                                                                                                                                  | В течение года |
| 3.2. | Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Участие в:<br>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;<br>- тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;<br>- ...                                                              | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | В течение года |

|  |                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |  |
|--|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  | достижению спортивных результатов) | <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> <li>- ...</li> </ul> |  |
|--|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

**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 (1х2 м)                                | штук              | 6                  |
| 12.   | Канат спортивный                                         | штук              | 2                  |
| 13.   | Лапы боксерские                                          | пар               | 3                  |
| 14.   | Лестница координационная (0,5х6 м)                       | штук              | 2                  |
| 15.   | Мат гимнастический                                       | штук              | 4                  |
| 16.   | Мат-протектор настенный (2х1 м)                          | штук              | 24                 |
| 17.   | Мешок боксерский (120 см)                                | штук              | 3                  |
| 18.   | Мешок боксерский (140 см)                                | штук              | 3                  |
| 19.   | Мешок боксерский (160 см)                                | штук              | 3                  |
| 20.   | Мешок боксерский электронный                             | штук              | 3                  |
| 21.   | Мяч баскетбольный                                        | штук              | 2                  |
| 22.   | Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)                | комплект          | 3                  |
| 23.   | Мяч теннисный                                            | штук              | 15                 |
| 24.   | Насос универсальный с иглой                              | штук              | 1                  |
| 25.   | Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг) | штук              | 10                 |
| 26.   | Переключатель навесная универсальная                     | штук              | 2                  |
| 27.   | Платформа для груши пневматической                       | штук              | 3                  |
| 28.   | Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной | комплект          | 1                  |



|                                          |                                                                                   |          |    |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------|----|
| 29.                                      | Подвесная система для мешков боксерских                                           | комплект | 1  |
| 30.                                      | Подушка боксерская настенная                                                      | штук     | 2  |
| 31.                                      | Подушка боксерская настенная для апперкотов                                       | штук     | 2  |
| 32.                                      | Полусфера гимнастическая                                                          | штук     | 3  |
| 33.                                      | Ринг боксерский                                                                   | комплект | 1  |
| 34.                                      | Секундомер механический                                                           | штук     | 2  |
| 35.                                      | Секундомер электронный                                                            | штук     | 1  |
| 36.                                      | Скакалка гимнастическая                                                           | штук     | 15 |
| 37.                                      | Скамейка гимнастическая                                                           | штук     | 5  |
| 38.                                      | Снаряд тренировочный «пунктбол»                                                   | штук     | 3  |
| 39.                                      | Стеллаж для хранения гантелей                                                     | штук     | 1  |
| 40.                                      | Стенка гимнастическая                                                             | штук     | 6  |
| 41.                                      | Стойка для штанги со скамейкой                                                    | комплект | 1  |
| 42.                                      | Татами из пенополиэтилена «досянг»<br>(25 мм х 1 м х 1 м)                         | штук     | 20 |
| 43.                                      | Тумба для запрыгивания разновысокая                                               | комплект | 1  |
| 44.                                      | Урна-плевательница                                                                | штук     | 2  |
| 45.                                      | Часы информационные                                                               | штук     | 1  |
| 46.                                      | Штанга тренировочная наборная (100 кг)                                            | комплект | 1  |
| Для спортивной дисциплины «кулачный бой» |                                                                                   |          |    |
| 47.                                      | Ринг круглый диаметром 5 м с защитными барьерами<br>высотой 80 см, толщиной 40 см | 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                 |
| Для спортивной дисциплины «кулачный бой» |                                                 |                   |                    |
| 7.                                       | Перчатки боксерские снарядные                   | пар               | 12                 |
| 8.                                       | Шлем боксерский                                 | штук              | 12                 |
| 9.                                       | Усеченные перчатки                              | пар               | 12                 |

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

| №<br>п/п                                                              | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                       |                                                                                   |                      | юноши    | девушки |
| Для спортивной дисциплины «бокс»                                      |                                                                                   |                      |          |         |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет |                                                                                   |                      |          |         |
| 1.1.                                                                  | Бег на 60 м                                                                       | с                    | не более |         |
|                                                                       |                                                                                   |                      | 10,4     | 10,9    |
| 1.2.                                                                  | Бег на 1500 м                                                                     | мин, с               | не более |         |
|                                                                       |                                                                                   |                      | 8.05     | 8.29    |
| 1.3.                                                                  | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                 | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                                       |                                                                                   |                      | 18       | 9       |
| 1.4.                                                                  | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине                                    | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                                       |                                                                                   |                      | 4        | -       |
| 1.5.                                                                  | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее |         |
|                                                                       |                                                                                   |                      | +5       | +6      |
| 1.6.                                                                  | Челночный бег 3х10 м                                                              | с                    | не более |         |
|                                                                       |                                                                                   |                      | 9,0      | 10,4    |
| 1.7.                                                                  | Прыжок в длину с места<br>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    |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет |                                                                             |                |          |       |
| 3.1.                                                                     | Бег на 100 м                                                                | с              | не более |       |
|                                                                          |                                                                             |                | 14,3     | 17,2  |
| 3.2.                                                                     | Бег на 2000 м                                                               | мин, с         | не более |       |
|                                                                          |                                                                             |                | —        | 11.20 |
| 3.3.                                                                     | Бег на 3000 м                                                               | мин, с         | не более |       |
|                                                                          |                                                                             |                | 14.30    | —     |
| 3.4.                                                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                | 31       | 11    |
| 3.5.                                                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                | 11       | 2     |
| 3.6.                                                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |       |
|                                                                          |                                                                             |                | +8       | +9    |
| 3.7.                                                                     | Челночный бег 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                                                 | м              | не менее |       |

|                                                |                                                                                                     |                                                                                                                                       |          |      |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
|                                                | весом 700 г                                                                                         |                                                                                                                                       | 29       | –    |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                     |                                                                                                                                       |          |      |
| 4.1.                                           | Бег челночный 10x10 м с высокого старта                                                             | с                                                                                                                                     | не более |      |
|                                                |                                                                                                     |                                                                                                                                       | 27,0     | 28,0 |
| 4.2.                                           | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с   | количество раз                                                                                                                        | не менее |      |
|                                                |                                                                                                     |                                                                                                                                       | 26       | 23   |
| 4.3.                                           | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз                                                                                                                        | не менее |      |
|                                                |                                                                                                     |                                                                                                                                       | 244      | 240  |
| 5. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                     |                                                                                                                                       |          |      |
| 5.1.                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                                        | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |          |      |
| 5.2.                                           | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)                                     | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |          |      |

Таблица № 2

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив          |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|
|                                          |                                                                                   |                      | мужчины           |
| Для спортивной дисциплины «кулачный бой» |                                                                                   |                      |                   |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                                                   |                      |                   |
| 1.1.                                     | Бег на 100 м                                                                      | с                    | не более<br>13,1  |
| 1.2.                                     | Бег на 3000 м                                                                     | мин, с               | не более<br>12.00 |
| 1.3.                                     | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                 | количество<br>раз    | не менее<br>45    |
| 1.4.                                     | Подтягивание из виса<br>на высокой перекладине                                    | количество<br>раз    | не менее<br>15    |
| 1.5.                                     | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее<br>+13   |
| 1.6.                                     | Челночный бег 3x10 м                                                              | с                    | не более<br>7,1   |
| 1.7.                                     | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                    | см                   | не менее<br>240   |
| 1.8.                                     | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (за 1 мин)                      | количество<br>раз    | не менее<br>37    |
| 1.9.                                     | Кросс на 5 км<br>(бег по пересеченной местности)                                  | мин, с               | не более<br>22.00 |
| 1.10.                                    | Метание спортивного снаряда                                                       | м                    | не менее          |

|                                                |                                                                                                         |                |                  |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------|
|                                                | весом 700 г                                                                                             |                | 37               |
| 2. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                         |                |                  |
| 2.1.                                           | Бег челночный 10x10 м с высокого старта                                                                 | с              | не более<br>25,0 |
| 2.2.                                           | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение                   | количество раз | не менее<br>10   |
| 2.3.                                           | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение                    | количество раз | не менее<br>10   |
| 2.4.                                           | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с       | количество раз | не менее<br>26   |
| 2.5.                                           | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин     | количество раз | не менее<br>303  |
| 3. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                         |                |                  |
| 3.1.                                           | Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд» |                |                  |

**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»**

| №<br>п/п                                                                 | Упражнения                                                                        | Единица<br>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<br>в упоре лежа на полу                                 | количество раз       | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 45       | 35      |
| 1.4.                                                                     | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине                                    | количество раз       | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 12       | 8       |
| 1.5.                                                                     | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(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<br>толчком двумя ногами                                    | см                   | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 215      | 180     |
| 1.8.                                                                     | Поднимание туловища из положения                                                  | количество раз       | не менее |         |

|                                                                                |                                                                             |                |          |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------|
|                                                                                | лежа на спине (за 1 мин)                                                    |                | 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<br>240   | 195   |
| 3.9.                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                           | количество раз | не менее<br>37    | 35    |
| 3.10.                                          | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                                                       | мин, с         | не более<br>–     | 17.30 |
| 3.11.                                          | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                                                       | мин, с         | не более<br>22.00 | –     |
| 3.12.                                          | Метание спортивного снаряда весом 500 г                                                             | м              | не менее<br>–     | 21    |
| 3.13.                                          | Метание спортивного снаряда весом 700 г                                                             | м              | не менее<br>37    | –     |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                     |                |                   |       |
| 4.1.                                           | Челночный бег 10х10 м с высокого старта                                                             | с              | не более<br>25,0  | 25,5  |
| 4.2.                                           | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение               | количество раз | не менее<br>10    | 7     |
| 4.3.                                           | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение                | количество раз | не менее<br>10    | 7     |
| 4.4.                                           | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с   | количество раз | не менее<br>26    | 24    |
| 4.5.                                           | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее<br>303   | 297   |
| 5. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                     |                |                   |       |
| 5.1.                                           | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                                                       |                |                   |       |

Таблица № 2

| №<br>п/п                                 | Упражнения                                        | Единица<br>измерения | Норматив |
|------------------------------------------|---------------------------------------------------|----------------------|----------|
|                                          |                                                   |                      | мужчины  |
| Для спортивной дисциплины «кулачный бой» |                                                   |                      |          |
| 1. Нормативы общей физической подготовки |                                                   |                      |          |
| 1.1.                                     | Бег на 100 м                                      | с                    | не более |
|                                          |                                                   |                      | 13,4     |
| 1.2.                                     | Бег на 3000 м                                     | мин, с               | не более |
|                                          |                                                   |                      | 12.40    |
| 1.3.                                     | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу | количество раз       | не менее |
|                                          |                                                   |                      | 50       |
| 1.4.                                     | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине    | количество раз       | не менее |
|                                          |                                                   |                      | 14       |

|                                                       |                                                                                                     |                |                   |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|
| 1.5.                                                  | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                         | см             | не менее<br>+13   |
| 1.6.                                                  | Челночный бег 3х10 м                                                                                | с              | не более<br>6,9   |
| 1.7.                                                  | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                         | см             | не менее<br>230   |
| 1.8.                                                  | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                           | количество раз | не менее<br>50    |
| 1.9.                                                  | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                                                       | мин, с         | не более<br>23.30 |
| 1.10.                                                 | Метание спортивного снаряда весом 700 г                                                             | м              | не менее<br>35    |
| <b>2. Нормативы специальной физической подготовки</b> |                                                                                                     |                |                   |
| 2.1.                                                  | Челночный бег 10х10 м с высокого старта                                                             | с              | не более<br>24,0  |
| 2.2.                                                  | Исходное положение – упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение               | количество раз | не менее<br>10    |
| 2.3.                                                  | Исходное положение – упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение                | количество раз | не менее<br>10    |
| 2.4.                                                  | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с   | количество раз | не менее<br>32    |
| 2.5.                                                  | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее<br>321   |
| <b>3. Уровень спортивной квалификации</b>             |                                                                                                     |                |                   |
| 3.1.                                                  | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                                                       |                |                   |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления  
и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «бокс»**

| №<br>п/п                                                                 | Упражнения    | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|--------------------------------------------------------------------------|---------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                          |               |                      | юноши    | девушки |
| Для спортивной дисциплины «бокс»                                         |               |                      |          |         |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет |               |                      |          |         |
| 1.1.                                                                     | Бег на 100 м  | с                    | не более |         |
|                                                                          |               |                      | 13,4     | 15,4    |
| 1.2.                                                                     | Бег на 2000 м | мин, с               | не более |         |
|                                                                          |               |                      | —        | 9.50    |



|                                                                                |                                                                             |                |          |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------|
| 1.3.                                                                           | Бег на 3000 м                                                               | мин, с         | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 12.40    | –     |
| 1.4.                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 50       | 40    |
| 1.5.                                                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 14       | 10    |
| 1.6.                                                                           | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи) | см             | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                | +13      | +16   |
| 1.7.                                                                           | Челночный бег 3x10 м                                                        | с              | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 6,9      | 7,9   |
| 1.8.                                                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 230      | 200   |
| 1.9.                                                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 50       | 44    |
| 1.10.                                                                          | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с         | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                | –        | 16.30 |
| 1.11.                                                                          | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с         | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 23.30    | –     |
| 1.12.                                                                          | Метание спортивного снаряда весом 500 г                                     | м              | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                | –        | 20    |
| 1.13.                                                                          | Метание спортивного снаряда весом 700 г                                     | м              | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 35       | –     |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше |                                                                             |                |          |       |
| 2.1.                                                                           | Бег на 100 м                                                                | с              | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 13,1     | 15,4  |
| 2.2.                                                                           | Бег на 2000 м                                                               | мин, с         | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                | –        | 10.50 |
| 2.3.                                                                           | Бег на 3000 м                                                               | мин, с         | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 12.00    | –     |
| 2.4.                                                                           | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                              | количество раз | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 50       | 40    |
| 2.5.                                                                           | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                 | количество раз | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 15       | 10    |
| 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 |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 7,1      | 8,2   |
| 2.8.                                                                           | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 | см             | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 240      | 200   |
| 2.9.                                                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                   | количество раз | не менее |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 37       | 35    |
| 2.10.                                                                          | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с         | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                | –        | 17.30 |
| 2.11.                                                                          | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                               | мин, с         | не более |       |
|                                                                                |                                                                             |                | 22.00    | –     |
| 2.12.                                                                          | Метание спортивного снаряда                                                 | м              | не менее |       |

|                                                |                                                                                                           |                |          |      |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|------|
|                                                | весом 500 г                                                                                               |                | –        | 21   |
| 2.13.                                          | Метание спортивного снаряда<br>весом 700 г                                                                | м              | не менее |      |
|                                                |                                                                                                           |                | 37       | –    |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                           |                |          |      |
| 3.1.                                           | Челночный бег 10х10 м<br>с высокого старта                                                                | с              | не более |      |
|                                                |                                                                                                           |                | 24,0     | 25,0 |
| 3.2.                                           | Исходное положение – упор присев.<br>Выполнить упор лежа. Вернуться<br>в исходное положение               | количество раз | не менее |      |
|                                                |                                                                                                           |                | 10       | 7    |
| 3.3.                                           | Исходное положение – упор присев.<br>Выпрыгивание вверх. Вернуться<br>в исходное положение                | количество раз | не менее |      |
|                                                |                                                                                                           |                | 10       | 7    |
| 3.4.                                           | Исходное положение – стоя на полу,<br>держа тело прямо. Произвести удары<br>по боксерскому мешку за 8 с   | количество раз | не менее |      |
|                                                |                                                                                                           |                | 32       | 30   |
| 3.5.                                           | Исходное положение – стоя на полу,<br>держа тело прямо. Произвести удары<br>по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее |      |
|                                                |                                                                                                           |                | 321      | 315  |

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

| №<br>п/п                                                                 | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив |         |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------|---------|
|                                                                          |                                                                                   |                      | юноши    | девушки |
| Для спортивной дисциплины «бокс»                                         |                                                                                   |                      |          |         |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет    |                                                                                   |                      |          |         |
| 1.1.                                                                     | Бег на 60 м                                                                       | с                    | не более |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 10,4     | 10,9    |
| 1.2.                                                                     | Бег на 1500 м                                                                     | мин, с               | не более |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 8.05     | 8.29    |
| 1.3.                                                                     | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                 | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 18       | 9       |
| 1.4.                                                                     | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине                                    | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 4        | -       |
| 1.5.                                                                     | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(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<br>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<br>в упоре лежа на полу                                 | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 24       | 10      |
| 2.4.                                                                     | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине                                    | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 8        | 2       |
| 2.5.                                                                     | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(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<br>толчком двумя ногами                                    | см                   | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 190      | 160     |
| 2.8.                                                                     | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (за 1 мин)                      | количество<br>раз    | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 39       | 34      |
| 2.9.                                                                     | Метание мяча весом 150 г                                                          | м                    | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 34       | 21      |

|                                                                          |                                                                                                     |                                                                                                                                       |                      |  |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|--|
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет |                                                                                                     |                                                                                                                                       |                      |  |
| 3.1.                                                                     | Бег на 100 м                                                                                        | с                                                                                                                                     | не более<br>14,317,2 |  |
| 3.2.                                                                     | Бег на 2000 м                                                                                       | мин, с                                                                                                                                | не более<br>—11.20   |  |
| 3.3.                                                                     | Бег на 3000 м                                                                                       | мин, с                                                                                                                                | не более<br>14.30—   |  |
| 3.4.                                                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                      | количество раз                                                                                                                        | не менее<br>3111     |  |
| 3.5.                                                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                         | количество раз                                                                                                                        | не менее<br>112      |  |
| 3.6.                                                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                         | см                                                                                                                                    | не менее<br>+8+9     |  |
| 3.7.                                                                     | Челночный бег 3x10 м                                                                                | с                                                                                                                                     | не более<br>7,68,7   |  |
| 3.8.                                                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                         | см                                                                                                                                    | не менее<br>210170   |  |
| 3.9.                                                                     | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                           | количество раз                                                                                                                        | не менее<br>4036     |  |
| 3.10.                                                                    | Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)                                                       | мин, с                                                                                                                                | не более<br>—18.00   |  |
| 3.11.                                                                    | Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)                                                       | мин, с                                                                                                                                | не более<br>25.30—   |  |
| 3.12.                                                                    | Метание спортивного снаряда весом 500 г                                                             | м                                                                                                                                     | не менее<br>—16      |  |
| 3.13.                                                                    | Метание спортивного снаряда весом 700 г                                                             | м                                                                                                                                     | не менее<br>29—      |  |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки                           |                                                                                                     |                                                                                                                                       |                      |  |
| 4.1.                                                                     | Бег челночный 10x10 м с высокого старта                                                             | с                                                                                                                                     | не более<br>27,028,0 |  |
| 4.2.                                                                     | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с   | количество раз                                                                                                                        | не менее<br>2623     |  |
| 4.3.                                                                     | Исходное положение – стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз                                                                                                                        | не менее<br>244240   |  |
| 5. Уровень спортивной квалификации                                       |                                                                                                     |                                                                                                                                       |                      |  |
| 5.1.                                                                     | Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)                                        | спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд» |                      |  |
| 5.2.                                                                     | Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)                                     | спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»                               |                      |  |

**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»**

| №<br>п/п                                                                 | Упражнения                                                                        | Единица<br>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<br>в упоре лежа на полу                                 | количество раз       | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 45       | 35      |
| 1.4.                                                                     | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине                                    | количество раз       | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 12       | 8       |
| 1.5.                                                                     | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(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<br>толчком двумя ногами                                    | см                   | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 215      | 180     |
| 1.8.                                                                     | Поднимание туловища из положения<br>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<br>в упоре лежа на полу                                 | количество раз       | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 45       | 35      |
| 2.5.                                                                     | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине                                    | количество раз       | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 12       | 8       |
| 2.6.                                                                     | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(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<br>толчком двумя ногами                                    | см                   | не менее |         |
|                                                                          |                                                                                   |                      | 230      | 185     |

|                                                                                |                                                                                             |                |                   |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-------|
| 2.9.                                                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                   | количество раз | не менее<br>50    | 44    |
| 2.10.                                                                          | Кросс на 3 км<br>(бег по пересеченной местности)                                            | мин, с         | не более<br>–     | 16.30 |
| 2.11.                                                                          | Кросс на 5 км<br>(бег по пересеченной местности)                                            | мин, с         | не более<br>23.30 | –     |
| 2.12.                                                                          | Метание спортивного снаряда<br>весом 500 г                                                  | м              | не менее<br>–     | 20    |
| 2.13.                                                                          | Метание спортивного снаряда<br>весом 700 г                                                  | м              | не менее<br>35    | –     |
| 3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше |                                                                                             |                |                   |       |
| 3.1.                                                                           | Бег на 100 м                                                                                | с              | не более<br>13,1  | 16,4  |
| 3.2.                                                                           | Бег на 2000 м                                                                               | мин, с         | не более<br>–     | 10.50 |
| 3.3.                                                                           | Бег на 3000 м                                                                               | мин, с         | не более<br>12.00 | –     |
| 3.4.                                                                           | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                           | количество раз | не менее<br>45    | 35    |
| 3.5.                                                                           | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине                                              | количество раз | не менее<br>15    | 8     |
| 3.6.                                                                           | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи)           | см             | не менее<br>+13   | +16   |
| 3.7.                                                                           | Челночный бег 3x10 м                                                                        | с              | не более<br>7,1   | 8,2   |
| 3.8.                                                                           | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                              | см             | не менее<br>240   | 195   |
| 3.9.                                                                           | Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)                                   | количество раз | не менее<br>37    | 35    |
| 3.10.                                                                          | Кросс на 3 км<br>(бег по пересеченной местности)                                            | мин, с         | не более<br>–     | 17.30 |
| 3.11.                                                                          | Кросс на 5 км<br>(бег по пересеченной местности)                                            | мин, с         | не более<br>22.00 | –     |
| 3.12.                                                                          | Метание спортивного снаряда<br>весом 500 г                                                  | м              | не менее<br>–     | 21    |
| 3.13.                                                                          | Метание спортивного снаряда<br>весом 700 г                                                  | м              | не менее<br>37    | –     |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки                                 |                                                                                             |                |                   |       |
| 4.1.                                                                           | Челночный бег 10x10 м<br>с высокого старта                                                  | с              | не более<br>25,0  | 25,5  |
| 4.2.                                                                           | Исходное положение – упор присев.<br>Выполнить упор лежа. Вернуться<br>в исходное положение | количество раз | не менее<br>10    | 7     |
| 4.3.                                                                           | Исходное положение – упор присев.<br>Выпрыгивание вверх. Вернуться в<br>исходное положение  | количество раз | не менее<br>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 |
| 5. Уровень спортивной квалификации |                                                                                                     |                |          |     |
| 5.1.                               | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                                                       |                |          |     |

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки  
и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления  
и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства  
по виду спорта «бокс»**

| №<br>п/п                                                                 | Упражнения                                                                        | Единица<br>измерения | Норматив          |         |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------|-------------------|---------|
|                                                                          |                                                                                   |                      | юноши             | девушки |
| Для спортивной дисциплины «бокс»                                         |                                                                                   |                      |                   |         |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет |                                                                                   |                      |                   |         |
| 1.1.                                                                     | Бег на 100 м                                                                      | с                    | не более<br>13,4  | 15,4    |
| 1.2.                                                                     | Бег на 2000 м                                                                     | мин, с               | не более<br>—     | 9.50    |
| 1.3.                                                                     | Бег на 3000 м                                                                     | мин, с               | не более<br>12.40 | —       |
| 1.4.                                                                     | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                 | количество раз       | не менее<br>50    | 40      |
| 1.5.                                                                     | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине                                    | количество раз       | не менее<br>14    | 10      |
| 1.6.                                                                     | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее<br>+13   | +16     |
| 1.7.                                                                     | Челночный бег 3x10 м                                                              | с                    | не более<br>6,9   | 7,9     |
| 1.8.                                                                     | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                    | см                   | не менее<br>230   | 200     |
| 1.9.                                                                     | Поднимание туловища из положения лежа<br>на спине (за 1 мин)                      | количество раз       | не менее<br>50    | 44      |
| 1.10.                                                                    | Кросс на 3 км<br>(бег по пересеченной местности)                                  | мин, с               | не более<br>—     | 16.30   |
| 1.11.                                                                    | Кросс на 5 км<br>(бег по пересеченной местности)                                  | мин, с               | не более<br>23.30 | —       |
| 1.12.                                                                    | Метание спортивного снаряда<br>весом 500 г                                        | м                    | не менее<br>—     | 20      |
| 1.13.                                                                    | Метание спортивного снаряда                                                       | м                    | не менее          |         |

|                                                                                |                                                                                                           |                |                   |       |
|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|-------|
|                                                                                | весом 700 г                                                                                               |                | 35                | –     |
| 2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше |                                                                                                           |                |                   |       |
| 2.1.                                                                           | Бег на 100 м                                                                                              | с              | не более<br>13,1  | 15,4  |
| 2.2.                                                                           | Бег на 2000 м                                                                                             | мин, с         | не более<br>–     | 10.50 |
| 2.3.                                                                           | Бег на 3000 м                                                                                             | мин, с         | не более<br>12.00 | –     |
| 2.4.                                                                           | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                                         | количество раз | не менее<br>50    | 40    |
| 2.5.                                                                           | Подтягивание из виса на высокой<br>перекладине                                                            | количество раз | не менее<br>15    | 10    |
| 2.6.                                                                           | Наклон вперед из положения стоя<br>на гимнастической скамье<br>(от уровня скамьи)                         | см             | не менее<br>+13   | +16   |
| 2.7.                                                                           | Челночный бег 3x10 м                                                                                      | с              | не более<br>7,1   | 8,2   |
| 2.8.                                                                           | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                                            | см             | не менее<br>240   | 200   |
| 2.9.                                                                           | Поднимание туловища из положения<br>лежа на спине (за 1 мин)                                              | количество раз | не менее<br>37    | 35    |
| 2.10.                                                                          | Кросс на 3 км<br>(бег по пересеченной местности)                                                          | мин, с         | не более<br>–     | 17.30 |
| 2.11.                                                                          | Кросс на 5 км<br>(бег по пересеченной местности)                                                          | мин, с         | не более<br>22.00 | –     |
| 2.12.                                                                          | Метание спортивного снаряда<br>весом 500 г                                                                | м              | не менее<br>–     | 21    |
| 2.13.                                                                          | Метание спортивного снаряда<br>весом 700 г                                                                | м              | не менее<br>37    | –     |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки                                 |                                                                                                           |                |                   |       |
| 3.1.                                                                           | Челночный бег 10x10 м<br>с высокого старта                                                                | с              | не более<br>24,0  | 25,0  |
| 3.2.                                                                           | Исходное положение – упор присев.<br>Выполнить упор лежа. Вернуться<br>в исходное положение               | количество раз | не менее<br>10    | 7     |
| 3.3.                                                                           | Исходное положение – упор присев.<br>Выпрыгивание вверх. Вернуться<br>в исходное положение                | количество раз | не менее<br>10    | 7     |
| 3.4.                                                                           | Исходное положение – стоя на полу,<br>держа тело прямо. Произвести удары<br>по боксерскому мешку за 8 с   | количество раз | не менее<br>32    | 30    |
| 3.5.                                                                           | Исходное положение – стоя на полу,<br>держа тело прямо. Произвести удары<br>по боксерскому мешку за 3 мин | количество раз | не менее<br>321   | 315   |



## 19. Перечень информационного обеспечения

1. Гаськов А.В. Управление тренировочной и соревновательной деятельностью квалифицированных боксеров / А.В. Гаськов // Инновационные технологии управления тренировкой боксеров на этапах многолетней подготовки: Материалы Всеросс. научно-практ. конф. – Избербаш: Дом печати, 2007. – 144 с.
2. Гетье А.Ф. Бокс / А.Ф. Гетье, А.Г. Харлампиев, К.В. Градополов // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.
3. Градополов К.В. Заочная школа бокса / К.В. Градополов, А.Г. Харлампиев, А.Ф. Гетье // В сб.: Бокс – благородное искусство самозащиты. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2005. – 512 с.: ил.
4. Иванов А. Кикбоксинг / А. Иванов. – Киев: AirLand, Перун, 1995. – 312 с., ил.
5. Калмыков Е.В. Индивидуальный стиль деятельности в спортивных единоборствах: автореф. дисс. ... докт. пед. наук: 13.00.04 / Евгений Викторович Калмыков; [Росс.гос. акад. физ. культ.]. – М., 1996. – 54 с.
6. Калмыков Е.В. Оптимизация индивидуального стиля деятельности в боксе / Е.В. Калмыков. – М.: Принт-Центр, 2000. – 21 с.
7. Калмыков Е.В. Диагностика и содержание индивидуального стиля деятельности боксеров / Е.В. Калмыков. – М., 2000. – 34 с.
8. Калмыков Е.В. Типовые особенности соревновательной деятельности боксеров / Е.В. Калмыков // Бокс: Ежегодник / Сост. Н.А. Худатов. – М.: Физкультура и спорт, 1983.
9. Карпенко В.Ю. Анализ показателей соревновательной деятельности высококвалифицированных боксеров-юношей (15-16 лет) и взрослых боксеров. – Отечественная школа бокса / Карпенко В.Ю., Киселев В.А. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.
10. Киселев В.А. Анализ показателей нагрузки соревновательного поединка высококвалифицированных боксеров. – Отечественная школа бокса / Киселев В.А., Хромов Н.Д. // Материалы торжественного заседания Ученого совета РГУФК, посвященного 100-летию со дня рождения профессора Градополова Константина Васильевича. – М., 2004.
11. Киселев В.А. Исследование соревновательной деятельности юных боксеров 15-16 лет / Киселев В.А., Подливаев Б.А., Ву Дык Тхинь, Павлов Н.В. // Актуальные проблемы спортивных единоборств / Под общ.ред. проф. Б.А. Подливаева, проф. И.Д. Свищева. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – Вып. 5.
12. Федеральный закон от 04.12.2007 г. № 329 «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
13. 2. Федеральный закон от 29.12.2007 года № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
14. 3. Приказ Минспорта РФ № 999 от 13.10.2015 г «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации»;
15. 4. Приказ Минспорта РФ от 22 ноября 2022 года № 1055 «Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»
16. Клещев В.Н. Свойства темперамента как условие эффективной деятельности спортсменов высокой квалификации (на материале бокса): автореф.

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

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

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

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

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

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

