

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 4»

Принята на педагогическом совете
МАУ ДО «СШ № 4».
Протокол № 03 от 31.08.2026 г.



Утверждена приказом директора
МАУ ДО «СШ № 4»
№ 87 от 31.08.2026 г.

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

Программа разработана на основе
федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»
(утв. Приказом Министерства спорта РФ № 1076 от 04 декабря 2025 года).

Автор программы:
тренер-преподаватель
Плясов Александр Валерьевич
высшая квалификационная категория

г. Новоуральск
2026 г.

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ	5
2.1. <i>Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки</i>	5
2.2. <i>Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i> ..	5
2.3. <i>Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</i>	6
2.4. <i>Годовой учебно-тренировочный план</i>	8
2.5. <i>Календарный план воспитательной работы</i>	9
2.6. <i>План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним</i>	10
2.7. <i>План инструкторской и судейской практики</i>	12
2.8. <i>Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств</i>	13
2.9. <i>Планы проведения тренировочных занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки</i>	19
Тренировочный этап (этап спортивной специализации).....	20
Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ).....	22
2.10. <i>Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований</i>	23
3. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ	25
3.1. <i>Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс</i>	25
3.2. <i>Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки</i>	25
3.3. <i>Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки</i>	28
3.4. <i>Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на тренировочный этап</i>	29
3.5. <i>Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап спортивного совершенствования</i>	30
3.6. <i>Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки</i>	32
3.7. <i>Обеспечение спортивной экипировкой</i>	33
3.8. <i>Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование</i>	33
4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	35

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее Программа), является нормативным и управленческим документом МАУ ДО «СШ № 4» (далее СШ № 4), разработана в соответствии с приказом Минспорта России от 22.12.2022 года N 1357 "Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс», Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта бокс" утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22.11.2022 г. № 1055, а также обобщений научных исследований в области детско-юношеского спорта и системы многолетней спортивной подготовки, передового опыта работы тренеров с юными боксерами и боксерами национальных сборных команд различных возрастных групп.

Срок реализации Программы бессрочен. По окончании календарного года вносятся изменения в Программу на основании изменений целевых индикаторов выполнения Программы спортивной подготовки.

Основной целью Программы является подготовка спортсменов высокой квалификации, спортивного резерва для сборных команд России и Свердловской области.

Задачи Программы:

- ~ организация тренировочного, методического и воспитательного процессов, направленных на осуществление разносторонней физической и специальной спортивной подготовке, укрепление здоровья и личностное развитие лиц, проходящих спортивную подготовку (далее лиц, проходящих СП или спортсмены);

- ~ обеспечение функционирования системы отбора спортивного резерва и подготовки спортсменов высокого класса, организации и осуществления специализированной спортивной подготовки, участия лиц, проходящих СП спортивных сборных команд субъекта Российской Федерации и Свердловской области.

Бокс (от англ. box, буквально - удар) - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Он развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились в начале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках. Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20 -х гг. разыгрывается чемпионат Европы.

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 качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов.

При разработке настоящей Программы определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для тренировочных групп (ТГ), групп совершенствования спортивного мастерства (СС), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ). Минимальный возраст для зачисления детей в учреждение составляет 9 лет.

Учебная работа в СШ № 4 по боксу строится на основе данной Программы. Для обеспечения круглогодичных занятий и активного отдыха в каникулярное время спортивные школы могут открывать в установленном порядке спортивные, спортивно-оздоровительные лагеря с дневным пребыванием.

Основными формами учебно-тренировочного процесса являются: групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия, работа по индивидуальным планам, тренировочные сборы, участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях, инструкторская и судейская практика, медико-восстановительные мероприятия, тестирование и контроль.

Расписание занятий (тренировок) составляется администрацией спортивной школы по предоставлению тренера-преподавателя в целях установления благоприятного режима тренировок, отдыха занимающихся, обучения их в общеобразовательных и других учреждениях.

Учебный материал Программы представлен в разделах, отражающих тот или иной вид подготовки боксеров: теоретическую, физическую, технико-тактическую, психологическую и соревновательную. Представлены разделы, в которых раскрывается содержание восстановительных мероприятий, проводимых в СШ № 4 по боксу в пределах объема учебных часов в зависимости от года обучения.

2. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации программы спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)	Наполняемость (человек)
Этап начальной подготовки	1 год	9	10-20
	2 год		10-20
	3 год		10-20
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	1 год	12	8-16
	2 год		8-16
	3 год		8-16
	4 год		8-16
	5 год		8-16
Этап совершенствование спортивного мастерства	Без ограничений	14	4-8
Этап высшего спортивного мастерства	Без ограничений	16	1-2

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

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки									
	Этап начальной подготовки			Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)					Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	1 год	2 год	3 год	1 год	2 год	3 год	4 год	5 год		
Количество часов в неделю	4,5-6	6-8	6-8	10-14	10-14	10-14	16-18	16-18	20-24	24-32
Общее количество часов в год	234-312	312-416	312-416	520-728	520-728	520-728	832-936	832-936	1040-1248	1248-1664

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

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

- на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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.

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

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

Учебно-тренировочные занятия:

Применяются групповые, индивидуальные и смешанные формы.

Учебно-тренировочные мероприятия:

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)				Число участников тренировочных мероприятий
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства	
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям						
1.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным соревнованиям	-	-	21	21	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21	
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18	
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14	

2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия						
2.1.	Тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.2.	Восстановительные мероприятия	-	До 10 суток			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.3.	мероприятия для комплексного медицинского обследования		До 3 суток, но не более 2 раза в год			Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.4.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-	Определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку
2.5.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		-	В соответствии с правилами приема

Спортивные соревнования:

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

Требования к участию в спортивных соревнованиях лиц, проходящих спортивную подготовку:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта "бокс";

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

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

- Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных

физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

№	Разделы подготовки	НП-1	НП-2, НП-3	ТГ-1, ТГ-2, ТГ-3	ТГ-4, ТГ-5	ССМ	ВСМ
	Количество максимальных часов в неделю	6	8	14	18	20	32
1.	Теоретическая подготовка	3	4	7	9	10	17
1.1.	Правила поведения в зале	1					
1.2.	Гигиена физических упражнений и профилактика заболеваний	1					
1.3.	Влияние физических упражнений на организм человека	1					
1.4.	Врачебный контроль и самоконтроль. Первая помощь при несчастных случаях		1	1	1	1	2
1.5.	Основы методики тренировки			1	1	2	2
1.6.	Правила, организация и проведение соревнований.		1				
1.7.	Развитие бокса в России и за рубежом				1	1	2
1.8.	Гигиена физических упражнений		1				
1.9.	Техника и терминология бокса		1	2	2	2	3
1.10.	Правила, организация и проведение соревнований по боксу			1	1	1	1
1.11.	Спортивный инвентарь и оборудование			1	1	1	1
1.12.	Морально-волевая и интеллектуальная подготовка				1	1	3
1.14.	Основы законодательства в сфере физической культуры и спорта		1	1	1	1	3
2.	Общая физическая подготовка (ОФП)	177	204	328	318	360	283
3.	Специальная физическая подготовка (СФП)	63	103	211	338	370	831
4.	Техническая подготовка	59	86	146	206	229	366
5.	Тактическая подготовка	3	5	15	37	41	83
6.	Психологическая подготовка	4	9	14	19	20	67
Общее количество часов:		312	416	728	936	1040	1664

2.5. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Мероприятие	Сроки проведения
1. Профориентационная деятельность		
1.1	Судейская практика: практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии (изучение, тесты)	в течение года
1.2	Судейская практика: приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве судьи/помощника судьи	в течение года
1.3	Беседы о формировании уважительного отношения к решениям спортивных судей	в течение года
1.4	Инструкторская практика: освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий. Составление конспекта занятия в соответствии с поставленной задачей.	в течение года
1.5	Инструкторская практика: формирование навыков наставничества. Формирование сознательного отношения у учебно-тренировочному, соревновательному процессам.	в течение года
1.6	Инструкторская практика: изучение техники безопасности при проведении учебно-тренировочных занятий	в течение года
1.7	Мероприятие, посвященное Дню защиты детей	июнь
2. Здоровьесбережение		
2.1	Инструктаж по ТБ	в течение года
2.2	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни (Дни здоровья, фестивали и др.)	в течение года
2.3	Режим питания и отдыха. Беседы о формировании навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительность учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки)	в течение года
2.4	Режим питания и отдыха. Беседы: оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физической кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета.	в течение года
3. Патриотическое воспитание		
3.1	Теоретическая подготовка. Беседы о воспитании патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, готовности служению Отечеству	в течение года
3.2	Доклады, беседы, просмотр видеофильмов про уважение государственных символов (герб, флаг, гимн)	в течение года
3.3	Беседа о культуре поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях	в течение года
3.4	Участие в декаде Лыжного спорта, декаде бега	сентябрь, февраль
3.5	Организация и проведение мероприятия в рамках Дня защитника Отечества (соревнования, веселые старты, др.)	февраль
3.6	Мероприятие, посвященное Дню России	июнь
4. Развитие творческого мышления		
4.1	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	в течение года
5. Экологическое воспитание		
5.1	Формирование ценностного отношения к природе, к окружающей среде, бережного отношения к процессу освоения природных ресурсов региона. Развитие экологической культуры, навыков безопасного поведения в природной и техногенной среде.	в течение года
5.2	Участие в экологических акциях (сборе макулатуры, пластика, субботники, высадка саженцев и др.)	в течение года
6. Нравственное воспитание		
6.1	Цикл бесед: "Российская Конституция - основной закон твоей жизни"; Поговорим о воспитанности. Волшебные слова"; "О поступках плохих и хороших"; "Чем сердиться, лучше помириться"; "Чужой беды не бывает"; «Шутки и хулиганство»; «Ответственность за поступки»; «Как справиться с плохим настроением, раздражением, обидой»; «Культура речи. Ненормативная лексика»; «О честности и умении держать слово»; «Обязанности подростка в семье».	в течение года

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

Круглогодично тренерским составом со спортсменами проводится разъяснительная работа по пресечению использования допинга. Спортсмены дважды в год проходят углубленное медицинское обследование, так же, согласно Положению об организации и проведении антидопингового контроля в области физической культуры и спорта в Российской Федерации, обязательному антидопинговому контролю подлежат призеры, а также спортсмены, определенные по жребью. Спортсмен может быть тестирован несколько раз в течение соревнований. При этом максимально учитываются все интересы по участию в соревнованиях.

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

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

Запрещенные вещества:

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

Запрещенные методы:

- улучшающие кислородтранспортные функции;
- фармакологические, химические и физические манипуляции;
- генный допинг.

Если будет установлено, что спортсмен использовал запрещенные вещества и методы в соревновательные и вне соревновательные периоды, то в соответствии с Всемирным антидопинговым кодексом для спортсмена, тренера и врача, принимавших участие в подготовке спортсмена, предусмотрено:

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

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в учреждение спортивной подготовки разрабатывает план антидопинговых мероприятий. Основная цель реализации плана - предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов.

Спортсмен обязан знать нормативные документы:

Международный стандарт ВАДА по тестированию;

Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»;
 Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

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

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

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

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

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

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

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

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

Учет информирования спортсменов с антидопинговыми правилами ведётся в журнале регистрации инструктажа по антидопинговым правилам.

План мероприятий МАУ ДО "ДЮСШ № 4", направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Мероприятие	Название мероприятия	Сроки проведения
Начальной подготовки	1. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	октябрь
	2. Веселые старты	«Честная игра»	октябрь
	3. Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	ноябрь
	4. Проверка лекарственных препаратов	"Знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»	ноябрь-декабрь
	5. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	январь
	6. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	7. Семинар для тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	1 раз в год
Учебно-тренировочный	1. Семинар для спортсменов и тренеров	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств»	сентябрь
	2. Веселые старты	«Честная игра»	октябрь

этап (этап спортивной специализа ции)	3. Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	октябрь
	4. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		ноябрь
	5. Антидопинговая викторина	«Играй честно»	январь
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	1. Онлайн обучение на сайте РУСАДА		1 раз в год
	2. Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС»	1-2 раза в год

Принимать запрещенные вещества можно только в случае необходимости по состоянию здоровья после консультаций с врачом.

2.7. План инструкторской и судейской практики.

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.

План инструкторской и судейской практики

Инструкторская и судейская практика в группах ТГ до 2-х лет обучения:

Выполнение заданий по построению и перестроению группы

Проведение разминки.

Составление комплекса ОРУ.

Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях «Открытый ринг»

Инструкторская и судейская практика в группах УТ свыше 2-х лет обучения:

Проведение подготовительной и заключительной части тренировки.

Составление комплексов упражнений по общей физической подготовки и проведение занятий.

Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

Инструкторская и судейская практика на этапе спортивного совершенствования:

Проведение занятий по совершенствованию общей физической и специальной подготовке.

Составление конспектов занятий.

Составление положения о соревнованиях.

Выполнение обязанностей секунданта на соревнованиях и помощника секретаря соревнований по боксу.

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

Продолжительность интервалов отдыха является тем фактором, который наряду с интенсивностью работы определяет ее преимущественную направленность.

Продолжительность пауз отдыха следует планировать с учетом периода восстановления после применяемых упражнений. Известно, что он протекает неравномерно: вначале процессы восстановления идут очень интенсивно, затем, по мере приближения функционального состояния спортсмена к дорабочему, замедляются. Повторное упражнение в первой трети восстановительного периода создаёт для организма спортсмена совершенно иные условия, нежели во второй или третьей.

Длительность интервалов отдыха необходимо планировать в зависимости от задач и используемого метода тренировки. Например, в интервальной тренировке, направленной на преимущественное повышение аэробной производительности, следует ориентироваться на ЧСС. Это позволяет вызвать в деятельности систем кровообращения и дыхания сдвиги, которые в наибольшей мере способствуют повышению функциональных возможностей мышцы сердца.

При планировании длительности отдыха по показателям работоспособности следует различать следующие типы интервалов:

полные интервалы — продолжительность пауз гарантирует восстановление работоспособности к началу очередного упражнения;

неполные интервалы — упражнение выполняется повторно в момент, когда работоспособность хотя еще и не восстановилась, но уже близка к дорабочему уровню.

Неполные интервалы составляют примерно 60-70% времени, необходимого для восстановления работоспособности;

сокращенные интервалы — повторное выполнение упражнения приходится на фазу значительно сниженной работоспособности;

удлиненные интервалы—упражнения повторяются через промежуток времени, в 1,5—2 раза превышающий длительность восстановления работоспособности.

В.М. Смолевский, (1999) определяет три варианта интервалов отдыха:

1) ординарный (обычный, «полный», по самочувствию);

2) жесткий (ограниченный во времени, прерываемый в фазе недовосстановления, на фоне утомления);

3) экстремальный (прерываемый в фазе повышенной работоспособности).

Развитие скоростных качеств, освоение новых технических приёмов, разучивание тактических схем и вариантов, отработка новых индивидуальных и групповых технико-тактических действий и т.п. требуют использования полных и даже удлинённых интервалов. Развитие специальной выносливости и реализация отработанных технико-тактических действий в условиях соревновательной борьбы, особенно при утомлении, возможны при сокращённых и неполных интервалах.

По характеру отдыха между отдельными упражнениями может быть активным и пассивным. При пассивном отдыхе спортсмен не выполняет никакой работы, при активном — заполняет паузы дополнительной деятельностью. Эффект активного отдыха зависит прежде всего от характера утомления: он не обнаруживается при легкой предшествующей работе и постепенно возрастает с увеличением ее интенсивности. Малоинтенсивная работа в паузах оказывает тем большее положительное воздействие, чем выше была интенсивность предшествующих упражнений.

Естественно, что продолжительность пассивного и активного отдыха во время паузы - интервала между подходами (работой) зависит от сложности рабочих заданий, индивидуальных возможностей гимнастов. При СФП круговым способом типичны жесткие интервалы отдыха, при подходах к выполнению комбинаций стремятся определить время отдыха и момент следующего подхода в рамках экстремального интервала.

Число повторений упражнений (длительность работы). Число повторений упражнений в рамках того или иного метода тренировки значительно влияет как на величину нагрузки, так и на характер реакции организма на выполняемую тренировочную работу, а вследствие этого — и на её направленность.

Нагрузка может иметь *непрерывный* характер, когда при выполнении упражнения отсутствуют паузы отдыха, либо *прерывный*, когда между повторениями одного и того же упражнения или разными упражнениями имеются интервалы отдыха, обеспечивающие восстановление уровня работоспособности человека, снизившегося в результате работы. В зависимости от того, в какой фазе восстановления работоспособности осуществляется очередное выполнение упражнения, различают следующие типы интервалов отдыха: субкомпенсационные (неполные); компенсационные (полные); суперкомпенсационные (экстремальные); постсуперкомпенсационные.

При *субкомпенсационном* (неполном) типе интервала отдыха очередное выполнение упражнения приходится на период более или менее значительного недовосстановления работоспособности.

Различают два их вида: значительно короткие (сокращенные) и незначительно короткие интервалы отдыха.

Значительно короткие интервалы характеризуются сравнительно большим недовосстановлением работоспособности (5—10%), частота сердечных сокращений — 130—140 уд/мин., дыхание учащенное, субъективной готовности к работе нет. Повторное выполнение нагрузки в этом случае ведет к снижению интенсивности упражнения (скорости передвижения, темпа движения, силы и т.д.). Они применяются в основном при развитии выносливости.

При незначительно коротких интервалах отдыха недовосстановление работоспособности небольшое (3—5%). Частота сердечных сокращений 120—130 уд/мин,

дыхание почти восстановлено, иногда есть субъективная готовность к работе. Как и сокращенные интервалы, они содействуют развитию выносливости.

Компенсационный (полный) тип интервала отдыха обеспечивает восстановление работоспособности до исходного уровня. У занимающихся появляется чувство готовности к работе. Подобные паузы отдыха прежде всего применяются при развитии мышечной силы, быстроты и ловкости. Они позволяют сохранить у занимающихся «свежесть», что дает возможность, например, поддерживать высокую скорость бега, точность передач и силу удара по мячу в футболе, заданный темп в гребле и т.д.

Суперкомпенсационный (экстремальный) тип интервала отдыха — это такой, при котором очередное выполнение упражнения совпадает с фазой повышения работоспособности. В этом случае у занимающихся наиболее полно выражено чувство субъективной готовности к выполнению следующего задания. Выполнение работы в фазе повышенной работоспособности содействует развитию в основном тех же качеств, что и при полных интервалах отдыха. У разных лиц в зависимости от их физической подготовленности и характера упражнений оптимальное время отдыха колеблется в довольно больших пределах (от 3 до 10 мин). Оптимальная продолжительность отдыха обычно при применении интервальных нагрузок устанавливается экспериментально.

Постсуперкомпенсационный (длинный) тип интервала отдыха, при котором очередная работа выполняется в тот момент, когда следы предыдущего выполнения задания почти утрачены. Эффект, достигнутый с помощью того или иного интервала непостоянен. Он изменяется в зависимости от суммарной нагрузки, которую задают при использовании определенного метода. Поэтому один и тот же по длительности интервал может быть в различных условиях — и экстремальным, и полным, и неполным (жестким).

По своему характеру отдых может быть:

пассивным (относительный покой, отсутствие активной двигательной деятельности);

активным (переключение на какую-либо деятельность, отличную от той, которая вызвала утомление, — в беге, например, это будет спокойная ходьба, в плавании — неторопливые движения в воде и т.п.).

В условиях нарастающего утомления эффективность активного отдыха может снижаться, а роль пассивного отдыха возрастать. В практике широко применяют следующие разновидности пассивного отдыха: сон, «внушенный сон», «аутогенный отдых» и др.

В зависимости от решаемых задач, величины и характера нагрузки, степени развития утомления у занимающихся возможны определенные сочетания активного и пассивного отдыха.

Этот вид отдыха называется *смешанным* (комбинированным).

В процессе активного, пассивного и смешанного отдыха возможно применение дополнительных средств ускорения восстановительных процессов — глобального или избирательного воздействия (массаж, электропроцедуры, аэризация и др.), а можно их и не применять вообще. Применение средств восстановления в паузах отдыха позволяет повысить суммарный объем нагрузки в занятии и интенсивность выполнения отдельных упражнений, сократить интервалы отдыха между упражнениями, увеличить объем, число занятий. В спортивной практике за счет этого удается иногда увеличить объем тренировочной работы в микроциклах на 10—15%.

Биологические факторы восстановления работоспособности

Биологические факторы восстановления работоспособности (богатая углеводами, витаминизированная пища, некоторые биологически активные вещества) улучшает энергетический баланс организма. К числу зарекомендовавших себя биологически активных веществ могут быть отнесены продукты межуточного метаболизма в цикле трикарбоновых кислот, в частности янтарная кислота, являющаяся эффективным средством восстановления работоспособности. Ускоряют восстановительные процессы аспарагиновая и глутаминовая кислоты.

Важнейшим энергетическим субстратом при мышечной деятельности является глюкоза. Вместе с тем избыточное её потребление вызывает комплекс изменений, которые не могут быть отнесены к физиологической норме. Глюкоза увеличивает вязкость и количество циркулирующей крови, изменяет электролитное равновесие, вызывая гипокалиемию, и способствует тем самым развитию кардиопатических явлений. При избыточном потреблении глюкозы нарушается равновесие стероидных гормонов. В электрокардиографической картине сердечной деятельности обнаруживаются изменения, характерные для очагов патологии миокарда при перенапряжении сердца.

Эффективным биологическим фактором восстановления работоспособности является пангамовая кислота (витамин B15). Приём этого стимулятора (20-дневный курс по 100 мг 3 раза в день) ускоряет утилизацию кислорода тканями, а также усиливает метаболизм липидов. Повышая уровень КрФ в тканях, ускоряя восстановительные процессы в периферических тканях, пангамовая кислота способствует развитию скоростной выносливости.

Стимулирующим действием, реализуемым через ЦНС, обладает элеутерококк. Он способствует снижению расхода Крф и гликогена, увеличению содержания фосфолипидов в мышцах, а также переключению с углеводного обмена на неуглеводные источники энергии. Роль стимулятора мышечной работоспособности и дополнительного источника энергии выполняют мышечно-адениловый препарат (МАП) и пиридитол (энцефабол).

Восстановление энергетических источников, а также пластического материала стимулируется трофотропными веществами-глюкокортикоидными гормонами, серотонином, гистамином, ацетилхолином. Интенсивные восстановительные процессы сопровождаются и морфологическими перестройками, преимущественно в сердечной мышце, в опорно-двигательном аппарате.

Средства, ускоряющие процессы восстановления в спортивной практике

В практике спорта выделяют три группы средств восстановления физической работоспособности:

I гр. Педагогическая средства: сочетание тренировочных занятий и отдыха, их длительность и т.д.

II гр. Психологические средства: воздействие на психическую сферу спортсмена. Например, аутогенной тренировки, гипноз и т.д.

III гр. Медико-биологические средства они в свою очередь могут быть разделены на следующие 4 гр.:

- 1гр. Физические средства;
- 2гр. Специализированное питание;
- 3гр. Витаминные препараты;
- 4гр. Лекарственные средства, растительного происхождения.

1гр. Физические средства:

- Физиотерапия

- Гидротерапия:

1. Душ:

2. Ванны - они применяются с гигиенической, восстановительной и лечебной целью.

3. Сауна или баня.

- Массаж.

2гр. Специализированное питание.

Для обеспечения нормальной жизнедеятельности боксера необходимо рациональное питание (высокая его калорийность, разнообразие, легкая усвояемость и небольшой объем суточного рациона). Правильно организованное питание не только полностью покрывает энергетические и пластические траты, но и целенаправленно повышает эффективность тренировки, работоспособность на соревнованиях и ускоряет течение восстановительных процессов.

При организации питания спортсменов необходимо учитывать набор продуктов их химический состав, количественные пропорции отдельных продуктов в рационе, способ их кулинарной обработки, режим питания и т.д.

Состав, калорийность и количество пищи, должны восполнять энергетические и пластические запросы организма, обеспечивать регуляцию физиологических функций при помощи БАВ в соответствии с весом боксера, величиной нагрузки.

Энергетическую функцию в питании выполняют: углеводы, жиры, в наименьшей степени белки, им относят пластическую роль. В рационе питания не менее 60 % должны составлять полноценные белки животного происхождения, которые находятся в продуктах: мясо, рыба, печень, творог, сыр, молоко. При длительных тренировках, которые приводят к значительным потерям азота, количество белка в рационе должно составлять 2,4-2,5г на 1кг веса. Стимулируют восстановительные процессы в организме аминокислоты, которые в должном количестве находятся в молоке, овсе, пшенице, бобовых (соя, горох). После больших физических нагрузок в рационе питания рекомендуется увеличивать содержание растительных жиров, которые препятствуют отложению нейтральных жиров в печени. В ближайшие дни, после больших нагрузок для повышения запасов гликогена в печени в мышцах для быстрого восстановления необходимы минеральные вещества, такие как кальций, фосфор, натрий, магний, железо. Кроме того пищевой рацион следует обогащать веществами щелочного характера в виде минеральных вод, свежих овощей и фруктов. Следует стремиться, чтобы высокая калорийность сочеталась с малым ее объемом.

Общая калорийность рациона и содержание в нем белков, жиров и углеводов при занятиях боксом составляет: белки - 2,4 - 2,5 г., жиры - 2,0 - 2,1 г., углеводы - 10,5 -11,5 г., Ккал. - 70-76.

3 гр. Витаминные препараты.

4 гр. Мази, гели и кремы в комплексе средств восстановления

Группы средств:

I гр. - препараты дающие тепловой и разогревающий эффект.

II гр. - препараты обладающие обезболивающим и противовоспалительным эффектом

Применение тейпов - это функционально-фиксирующие повязки из лейкопластыря, на конечности и др. части тела.

Таким образом, выше перечисленные методы восстановления являются эффективными медико-биологическими средствами восстановления физической работоспособности в тренировочный и соревновательный период.

Наиболее эффективные средства, ускоряющие процессы восстановления

Активный отдых

В спортивной практике применяются различные средства, ускоряющие восстановительные процессы. Одним из средств, ускоряющих восстановление после мышечной работы, является активный отдых, т.е. переключение на другой вид деятельности. Его значение впервые было установлено И.М. Сеченовым [6]. Он показал, что более быстрое восстановление работоспособности утомлённой конечности происходит не при полном покое, а при работе другой конечности. В этом опыте производилась работа правой рукой на эргографе в течение 25 мин. Затем ей давался полный 10-минутный отдых, в результате которого работоспособность её несколько восстанавливалась, но всё же оставалась ниже исходной

В некоторых случаях процессы восстановления можно ускорить продолжением той же работы, снизив её интенсивность. Например, в интервалах между скоростным бегом рекомендуется медленный бег или ходьба. Некоторые исследователи считают, что при активном отдыхе эффективны упражнения с расслаблением утомлённых мышц. Активный отдых даёт наибольший эффект при работе средней тяжести. После лёгкой и кратковременной работы он не нужен, а после длительной и истощающей нецелесообразен. Длительность активного отдыха, структура выполненных при этом движений и время его проведения также зависит от особенностей основной работы. Правильно организованный активный отдых не только укорачивает восстановительный период, но и облегчает вбрасывание при последующей деятельности. Кроме активного отдыха, для более быстрого восстановления работоспособности применяют вдыхание богатых кислородом газовых смесей, водные процедуры, массаж и другие раздражители умеренной силы.

Вдыхание увлажнённого воздуха, содержащего 65-75% кислорода, ускоряет ликвидацию кислородного долга, в связи, с чем повышает интенсивность восстановления работоспособности.

Аутогенная тренировка

В медицинской и спортивной литературе все чаще и чаще появляются слова с приставкой "ауто" - аутотренировка. Под термином "ауто" понимают процессы, совершающиеся в нашем организме автоматически, помимо нашей воли. Примером таких автоматических процессов может служить учащение сердечных сокращений в ответ на повышение интенсивности физической работы. Так же автоматически, без участия сознания, в нашем организме происходят сложнейшие процессы, направленные на сохранения оптимальных условий для жизнедеятельности организма.

Аутогенная тренировка преследует цель научить людей сознательно корректировать некоторые автоматические процессы в нашем организме. Оказывается, в результате тренировки можно научиться изменять напряжённость мускулатуры, усиливать кровоток в отдельных частях тела и даже понижать частоту сердечных сокращений. Как уже говорилось, наиболее важной, и в то же время самой трудной задачей в аутогенной тренировке, является овладение навыком произвольного расслабления мышц тела. Умение ослабить, снять напряжение, заставить утомлённые и возбуждённые мышцы расслабиться

позволяет быстрее восстановит работоспособность, сделать более полноценным отдых, улучшить сон.

Мышечное расслабление вызывает в соответствующих участках коры головного мозга торможение, которое является важнейшим условием полноценного отдыха. Нервное напряжение падает, слаженность в работе органов и систем организма, нарушенная под влиянием нервных факторов, нормализуется. В результате этого работоспособность восстанавливается.

2.9. Планы проведения тренировочных занятий по каждому этапу подготовки с разбивкой на периоды подготовки

Этап начальной подготовки (НП)

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 многоборной подготовки; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий боксом.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

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

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

Основные направления тренировки:

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 ещё неокрепшего детского организма. У детей этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

В последние годы всё 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. Причём 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 путём специально подобранных комплексов упражнений и игр (в виде тренировочных занятий) с учётом подготовки спортсмена. Тем самым достигается единство общей и специальной подготовки.

Многие физические качества детей наиболее устойчиво проявляются (сточки зрения прогноза) у мальчиков в 11-13 лет, у девочек – в 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 увидитсамого важного до 13 лет, то не увидит и в 17-18 лет.

На этапе подготовки целесообразно 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 построения тренировочного процесса. 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 юнымспортсменам овладевать основами техники целостного упражнения, а не отдельных его частей. Обучение основам техники целесообразно проводить воблегченных 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 трёх 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 объёме 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.

Участие в соревнованиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на соревнованиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдаётся игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований. Так как учащиеся не выступают на 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.

Тренировочный этап (этап спортивной специализации)

Основная цель тренировки: углублённое овладение технико- тактическим арсеналом бокса.

Основные задачи: укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие подростков; улучшение скоростно-силовой подготовки спортсменов с учётом 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 к соревновательной борьбе путём применения средств, необходимых для волевой подготовки спортсмена.

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства тренировки: общеразвивающие упражнения, комплексы специально подготовленных упражнений, всевозможные прыжки и прыжковые упражнения, комплексы специальных упражнений из арсенала бокса, упражнения со штангой (вес штанги 30-70% от веса собственного тела), подвижные и спортивные игры, упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажёрах), изометрические упражнения.

Основные методы выполнения упражнений: повторный, переменный, повторно-переменный, игровой, контрольный, соревновательный.

Основные направления тренировки: Этап углублённой спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации.

Перед специалистами встаёт задача правильного выбора соответствующих тренировочных средств с учётом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объёма и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. Тренировочный процесс приобретает черты углублённой спортивной специализации.

К специальной подготовке целесообразно приступать с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде спорта должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать на контрольных прикидках и соревнованиях.

На данном этапе в большей степени увеличивается объём средств скоростно-силовой подготовки и специальной выносливости. Развивать скоростно-силовые качества различных мышечных групп целесообразно путём локального воздействия, т.е. применяя в тренировочном процессе специально подобранные комплексы или тренажёрные устройства. Последние позволяют моделировать необходимые сочетания режимов работы мышц в условиях сопряжённого развития физических качеств и совершенствования спортивной техники. Кроме того, упражнения на тренажёрах дают возможность целенаправленно воздействовать на отдельные мышцы и мышечные группы.

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

- позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;
- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц;
- способствуют чёткому программированию структуры движений, а также характера и величины специфической нагрузки;

- позволяют выполнять движения при различных режимах работы мышц.

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 проявиться в обучении и как их исправлять.

Участие в соревнованиях зависит от уровня подготовленности юных спортсменов, календаря соревнований, выполнения разрядных требований и т. д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксёров оптимизм и способность не преувеличивать трудности соревнований. Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовывать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

На этапе обучения в группах ССМ рассматриваются пути максимальной реализации возможностей организма спортсмена и его двигательного потенциала.

В основе формирования задач на этапе ССМ: выведение спортсмена на высокий уровень спортивных достижений с учётом его индивидуальных особенностей.

Преимущественная направленность тренировочного процесса:

- совершенствование техники бокса и специальных физических качеств;
- повышение технической и тактической подготовленности;
- освоение необходимых тренировочных нагрузок;
- совершенствование соревновательного опыта и психологической подготовленности; достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС, МСМК.

Методы контроля. С ростом спортивного мастерства увеличивается и значимость организации системы комплексного контроля за уровнем подготовленности боксёров и их адаптации к тренировочным и соревновательным нагрузкам.

Комплексный контроль реализуется в ходе тестирования или процедуры измерения результатов в тесте. В подготовке квалифицированных спортсменов выделяется три формы контроля: оперативный, текущий и этапный.

Оперативный контроль используется непосредственно в тренировочном занятии и направлен на оценку реакций на тренировочные или соревновательные нагрузки, качество выполнения технических действий и их комбинаций, настрой и поведение спортсмена в различных условиях тренировочной и соревновательной деятельности.

Текущий контроль направлен на изучение следовых явлений после выполнения нагрузок различной направленности, усвоения или совершенствования технико-тактических навыков в ходе тренировочных или соревновательных микроциклов. Этапный контроль связан с продолжительными циклами тренировки - периодами, этапами макроцикла - и направлен на комплексное определение итогов конкретного этапа,

выраженных результатами соревнований и показателями тестов, отражающих общий уровень различных сторон подготовленности спортсмена.

Теоретическая подготовка боксеров.

Теоретическая подготовка имеет немаловажное значение в подготовке спортсменов. Главная ее задача состоит в том, чтобы научить боксера осмысливать и анализировать действия как свои, так и соперника: не механически выполнять указания тренера, а творчески подходить к ним.

Начинающих боксеров необходимо приучить посещать соревнования, изучать техническую и тактическую подготовленность соперников, следить за действиями судей, их реакцией на действия боксеров в атаке и в защите, их перемещениях по рингу, просматривать фильмы, видеофильмы и спортивные репортажи по боксу.

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

Воспитание морально-волевых качеств начинается с первых шагов, когда в секции, в школе нужно научиться подчинять свои интересы общественным, выполнять все требования тренера, болеть душой за честь коллектива.

Необходимо воспитать у юных боксеров правильное, уважительное отношение к товарищам по спортивной школе, к соперникам, к тренеру, к судьям, к зрителям. На этапе НП необходимо ознакомить учащихся с правилами гигиены, спортивной дисциплины и соблюдением чистоты в спортивном сооружении.

Большое внимание необходимо уделять рассказам о традициях «рукопашного боя», его истории и предназначению. Причем, в группах НП знакомство детей с особенностями спортивного единоборства проводится непосредственно перед занятиями или в ходе разучивания каких-либо двигательных действий, обращая их внимание на то, что данный удар или комбинацию ударов лучше всех выполнял такой-то известный спортсмен.

Основное внимание при построении бесед и рассказов направлено на то, чтобы привить детям гордость за выбранный вид спорта и желание добиться высоких спортивных результатов. На тренировочном этапе теоретический материал распространяется на весь период обучения.

Знакомство с требованиями спортивных занятий проводится в виде бесед перед началом тренировочных занятий. Тематику таких бесед, в зависимости от возраста, должны стать история физической культуры в целом, история бокса и философские аспекты спортивного противоборства, методические особенности построения тренировочного процесса и закономерности подготовки к соревнованиям и т.д.

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

2.10. Требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований.

Меры безопасности и предупреждения травматизма.

В любой деятельности существуют определенные правила для ее успешного выполнения, которые необходимо соблюдать.

В спортивной деятельности есть свои меры безопасности, которые зависят от вида спорта и условий, где эта деятельность выполняется.

Общие меры безопасности:

- не начинать тренировку без предварительной подготовки к ней (подготовка всего организма либо определенных его частей);
- внимательно осмотреть место и условия, где будет проходить тренировка, и если есть помехи - устранить их;
- изучить упражнение, соизмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать свои действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

Говоря о профилактике травматизма, следует отметить, что травмы в основном появляются из-за беспечности самих занимающихся, но есть и моменты, которые надо обязательно учитывать.

Существует несколько групп причин возникновения травм, знание которых позволяет провести соответствующие меры профилактики:

Неправильная методика проведения занятий, несоблюдение принципов последовательности и постепенности в увеличении нагрузок и сложности упражнений, недостаточный учет возрастных и половых особенностей, несоблюдение принципа индивидуализации, недостаточное или полное отсутствие страховки, слабая подготовка организма к предстоящей деятельности и т. п.

- Недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий, встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе, проведение занятий без преподавателя и т. п.

- Неудовлетворительное состояние мест занятий, оборудования, инвентаря, одежды и обуви спортсменов.

- Неблагоприятные метеорологические условия (сильный дождь и ветер, снегопад, очень высокая или низкая температура воздуха).

- Нарушение правил врачебного контроля, допуск к занятиям без разрешения врача, неправильное распределение по группам без учета возраста, пола, физической подготовленности, преждевременное начало занятий после травмы, болезни или длительного перерыва, несоблюдение правил личной гигиены.

- Нарушение спортсменами дисциплины и установленных правил во время тренировок и соревнований.

Создание оптимальных условий для проведения тренировочного процесса и соревнований, постоянный контроль со стороны тренера и самоконтроль, соблюдение всех правил и дисциплины на занятиях является основой для занятий спортом без травм и других нарушений в жизнедеятельности спортсменов.

К занятиям допускаются, прошедшие инструктаж по охране труда, медицинский осмотр и не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья.

При проведении занятий необходимо соблюдать правила поведения, расписание занятий, установленные режимы тренировки и отдыха, правила личной гигиены.

При несчастном случае пострадавший или очевидец несчастного случая обязан немедленно сообщить тренеру-преподавателю.

При неисправности спортивного инвентаря прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю. Со спортсменами, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности. **ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПЕРЕД НАЧАЛОМ ЗАНЯТИЙ:**

- надеть спортивную форму в соответствии с условиями занятия и погодными условиями;

- провести разминку.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ВО ВРЕМЯ ЗАНЯТИЙ:

- четко выполнять все требования и распоряжения тренера-преподавателя;

- выходить на спортивную площадку только с разрешения тренера-преподавателя.
ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ В АВАРИЙНЫХ СИТУАЦИЯХ:

- при плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру-преподавателю;

- при получении травмы немедленно оказать первую помощь пострадавшему, сообщить об этом тренеру-преподавателю, при необходимости отправить пострадавшего в ближайшее лечебное учреждение.

ТРЕБОВАНИЯ БЕЗОПАСНОСТИ ПО ОКОНЧАНИИ ЗАНЯТИЙ:

- снять спортивную форму и обувь;

- принять душ или тщательно вымыть лицо и руки мылом;

- Убрать спортивный инвентарь и форму в отведенное для хранения место.

3. СИСТЕМА СПОРТИВНОГО ОТБОРА И КОНТРОЛЯ

3.1. Критерии подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку, на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста влияния физических качеств и телосложения на результативность по виду спорта бокс

Система контроля и зачетных требований в спортивной подготовке основана на контрольно-переводных нормативов по ОФП и СФП (далее КПН) и последовательно охватывает весь период спортивной подготовки.

В свою очередь набор используемых в ОФП приемов основывается на особенностях развития необходимых качеств спортсмена, непосредственно влияющих на его результативность, приведенных в таблице.

Влияние физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта бокс.

Физические качества и телосложение	Уровень влияния
Скоростные способности	3
Мышечная сила	3
Вестибулярная устойчивость	2
Выносливость	3
Гибкость	1
Координационные способности	2
Телосложение	1

Условные обозначения:

3 - значительное влияние;

2 - среднее влияние;

1 - незначительное влияние.

3.2. Требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки

На этапе начальной подготовки:

- ~ формирование устойчивого интереса к занятиям спортом;
- ~ формирование широкого круга двигательных умений и навыков;
- ~ освоение основ техники по виду спорта бокс;
- ~ всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- ~ укрепление здоровья спортсменов;
- ~ отбор перспективных юных спортсменов для дальнейших занятий по виду спорта бокс.

На тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

- ~ повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
 - ~ приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта бокс;
 - ~ формирование спортивной мотивации;
 - ~ укрепление здоровья спортсменов.
- На этапе совершенствования спортивного мастерства:
- ~ 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.
- На этапе высшего спортивного мастерства:
- ~ достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
 - ~ повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.
- Конкретные соревновательные показатели и целевые индикаторы выполнения программы на каждом из этапов корректируются ежегодно в декабре месяце.

Для обеспечения этапов спортивной подготовки организации, осуществляющие спортивную подготовку, используют систему спортивного отбора, представляющую собой целевой поиск и определение состава перспективных спортсменов для достижения высоких спортивных результатов.

С целью прогнозирования спортивных результатов целесообразно проводить четырехэтапную форму отбора боксеров.

Первый этап — отбор при поступлении в секцию бокса. Этот этап является основным, потому что оттого, какие подростки и юноши придут в секцию, зависит дальнейшая подготовка боксеров высокого класса. Так как пришедший в секцию еще не обладает какими-либо знаниями и умениями в боксе, то при приеме следует провести тестирование общего характера для определения уровня способностей к овладению двигательными навыками, некоторых физических качеств, главным образом координации, быстроты действия, и психических — быстроты реакции, смелости, решительности.

Следует выяснить побуждения к занятиям боксом и успеваемость в школе или успехи в трудовой деятельности, учесть возрастные особенности (как правило, это юноши младшего, среднего или старшего возраста, поэтому необходимо предъявлять соответственно требования).

Второй этап отбора можно произвести после 8-10 месяцев занятий боксом, когда боксер уже прошел первый этап школьного обучения и тренировки. Это, примерно, совпадает с выполнением III юношеского разряда по боксу. Можно понаблюдать за боксером и дать оценку проявлению психических качеств трудолюбия, способности к соблюдению режима и выполнению индивидуальных заданий, решительности, дисциплинированности и др. Также следует проследить за ростом и проявлением специализированных физических качеств, особое внимание, обратив на способности боксера к восприятию технико-тактических действий, овладению ими и стабильному

выполнению.

На этом этапе наиболее ярко выражены соотношения в развитии технико-тактических навыков, физических возможностей и психологических качеств, выявляются индивидуальные особенности боксера (манера ведения боя).

Нормативами по физической и технико-тактической подготовке могут служить указанные для новичков в программе школы требования. Волевые качества определяются главным образом во время условных и вольных боев и соревнований.

На третьем этапе отбор производится среди боксеров, овладевших основами технико-тактических навыков, имеющих практик соревнований, ощутивших радость побед и горечь поражений, нашедших свой стиль и манеру ведения боя, умеющих дать оценку своим боевым действиям.

Требования к спортивной деятельности на этом этапе значительно увеличены. Еще нельзя сделать уверенного прогноза на высокие спортивные результаты, но ориентиры к такому выводу могут быть.

Если боксер больше проигрывает, чем выигрывает поединки, ему, естественно, следует оставить занятия боксом, так же как и тогда, когда он слабо ликвидирует проблемы в защитных действиях, пропускает удары.

На этом этапе следует наблюдать за уровнем и развитием психических качеств, таких как уверенность, решительность, стойкость, самообладание и инициативность. Все эти качества проявляются в условных боях с разными по мастерству противниками и видны опытному тренеру.

Например, решительность проявится в активных действиях против боксера с именем, имеющего много побед, стойкость — в разумных активных действиях после полученного сильного удара или ведении активного боя при значительной усталости и т. д.

Боксер должен уметь сам регулировать и взаимосочетать развитие всех компонентов мастерства, знать свои сильные и слабые стороны.

И, наконец, на четвертом этапе определяют способности боксера быть ведущим в составе сборной команды Российской Федерации. Это боксеры высокого класса, претендующие на призовые места в соревнованиях российского и международного масштаба. Их мастерство и возможности оценивает тренерский совет.

Требования к боксерам олимпийского резерва настолько высоки, что им отвечают только спортсмены с исключительными двигательными возможностями и специфическими высокими чертами характера.

Первое требование к боксерам-олимпийцам — высокий спортивный результат, показанный в соревнованиях, который обуславливается спортивной подготовленностью спортсмена и его характером — волевыми качествами.

Второе требование — стабильность спортивных результатов, которая определяется спецификой становления спортивной формы в условиях микропериодов тренировки, функциональной избыточной стабильностью, надежной спортивной техникой и тактикой и психологическими особенностями.

Третье требование — перспективность спортсмена, которая определяется возрастом, спортивным стажем, количеством побед и поражений, физической и психологической устойчивостью во время турниров.

При отборе следует также учитывать, как протекали бои спортсменов, с каким напряжением (с нокдаунами или нокаутами), какой продолжительности и т. д. От всего этого зависит дальнейшее построение планирования подготовки боксера, а, следовательно,

его участие в спортивных мероприятиях.

Поэтапный отбор в боксе (определение способностей, прогнозирование спортивных результатов) имеет большое значение во всей системе подготовки боксеров — от новичка до боксера высокого класса.

Основной показатель работы отделения бокса - выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженной в количественных показателях физического развития, физической, технической и тактической подготовленности, результаты участия в соревнованиях. Выполнение нормативных требований - основное условие пребывания занимающихся в спортивной школе. Контрольные, приемные и контрольно-переводные нормативы, а также требования по переводу и зачислению на этапы подготовки отделения бокса представлены в таблицах.

3.3. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчики	девочки
Для спортивной дисциплины "бокс"						
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 - 10 лет						
1.1.	Бег на 30 м	с	не более 6,2 6,4		не более - -	
1.2.	Бег на 1000 м	мин, с	не более 6.10 6.30		не более 5.50 6.20	
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 10 5		не менее 13 7	
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +2 +3		не менее +3 +4	
1.5.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 9,6 9,9		не более 9,0 10,4	
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 130 120		не менее 150 135	
1.7.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 19 13		не менее 24 16	
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11 - 12 лет						
2.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,9 11,3		не более 10,4 10,9	
2.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более 8.20 8.55		не более 8.05 8.29	
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 13 7		не менее 18 9	
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 3 -		не менее 4 -	
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее - 9		не менее - 11	
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +3 +4		не менее +5 +6	
2.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 9,0 10,4		не более 8,7 9,1	
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150 135		не менее 160 145	
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 24 16		не менее 26 18	
3. Нормативы специальной физической подготовки						
3.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее - -		не менее 7 6	

3.4. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на тренировочный этап.

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 10,4	10,9
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более 8.05	8.29
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 4	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +5	+6
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 9,0	10,4
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 150	135
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 24	16
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 3 x 10 м	с	не более 7,8	8,8
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 190	160
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 39	34
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 34	21
3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более 14,3	17,2
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более -	11.20
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 14.30	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 31	11
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 11	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +8	+9
3.7.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 7,6	8,7
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 210	170
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество	не менее	

		раз	40	36
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более -	18.00
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 25.30	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее -	16
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 29	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Бег челночный 10 x 10 м с высокого старта	с	не более 27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее 26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее 244	240
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", "второй юношеский спортивный разряд", "первый юношеский спортивный разряд"		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды - "третий спортивный разряд", "второй спортивный разряд", "первый спортивный разряд"		

3.5. Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап спортивного совершенствования.

п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
Для спортивной дисциплины "бокс"				
1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14 - 15 лет				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более 8,2	9,6
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более 8.10	10.00
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 45	35
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +11	+15
1.6.	Челночный бег 3 x 10 м	с	не более 7,2	8,0
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 215	180
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 49	43
1.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 40	27
2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16 - 17 лет				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более 13,4	16,0
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	

			-	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 12.40	
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 45	35
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +13	+16
2.7.	Челночный бег 3 x 10 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 3 x 10 м	с	не более 7,1	8,2
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 240	195
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 37	35
3.10.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более -	17.30
3.11.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 22.00	-
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее -	21
3.13.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 37	-
4. Нормативы специальной физической подготовки				
4.1.	Челночный бег 10 x 10 м с высокого старта	с	не более 25,0	25,5
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10	7
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее 10	7
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее 26	24
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести	количество раз	не менее	

	удары по боксерскому мешку (за 3 мин)		303	297
5. Уровень спортивной квалификации				
5.1. Спортивный разряд "кандидат в мастера спорта"				

3.6. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимым для прохождения спортивной подготовки

	Наименование оборудования и спортивного п/п инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Барьер легкоатлетический	штук	5
2.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	2
3.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1
4.	Гантели переменной массы (до 20 кг)	комплект	4
5.	Гири спортивные (16, 24, 32 кг)	комплект	2
6.	Гонг боксерский электронный	штук	1
7.	Гриф для штанги изогнутый	штук	1
8.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
9.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	3
10.	Груша боксерская пневматическая	штук	3
11.	Зеркало настенное (1 x 2 м)	штук	6
12.	Канат спортивный	штук	2
13.	Лапы боксерские	пар	3
14.	Лестница координационная (0,5 x 6 м)	штук	2
15.	Мат гимнастический	штук	4
16.	Мат-протектор настенный (2 x 1 м)	штук	24
17.	Мешок боксерский (120 см)	штук	3
18.	Мешок боксерский (140 см)	штук	3
19.	Мешок боксерский (160 см)	штук	3
20.	Мешок боксерский электронный	штук	3
21.	Мяч баскетбольный	штук	2
22.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
23.	Мяч теннисный	штук	15
24.	Насос универсальный с иглой	штук	1
25.	Палка железная прорезиненная "бодибар" (от 1 кг до 6 кг)	штук	10
26.	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 "доянг" (25 мм х 1 м х 1 м)	штук	20
43.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
44.	Урна-плевательница	штук	2
45.	Часы информационные	штук	1
46.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1

3.7. Обеспечение спортивной экипировкой

N 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

3.8. Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствовани я спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)	количес тво	срок эксплуата ции (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающе гося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Костюм спортивный ветрозащитный	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Костюм спортивный парадный	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Майка боксерская	штук	на обучающе гося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
7.	Носки утепленные	пар	на обучающе	-	-	1	1	1	1	1	1

			гося								
8.	Обувь спортивная	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
9.	Перчатки боксерские снарядные	пар	на обучающе гося	-		1	1	1	0,5	2	0,5
10.	Перчатки боксерские соревновательные	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Перчатки боксерские тренировочные	пар	на обучающе гося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
12.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающе гося	1	1	1	1	2	1	2	1
13.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающе гося	1	1	1	1	2	1	2	1
14.	Протектор паховый	штук	на обучающе гося	1	1	1	1	2	1	2	1
15.	Трусы боксерские	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
16.	Футболка утепленная (толстовка)	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
17.	Халат	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	2	1	2
18.	Шлем боксерский	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	1	1	1
19.	Юбка боксерская	штук	на обучающе гося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

4. ПЕРЕЧЕНЬ ИНФОРМАЦИОННОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

Список литературных источников

1. Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта бокс (утв. Приказом Министерства спорта РФ № 1055 от 22 ноября 2022 года).
2. Федеральный закон от 14.12.2007 N 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», (с изменениями на 28 декабря 2022 года).
3. Приказ Минспорта России от 24.06.2021 г. № 464 «Об утверждении Общероссийских антидопинговых правил».
4. Всероссийский реестр видов спорта.
5. Единая всероссийская спортивная классификация.
6. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей (с изменениями на 27 октября 2020 года).
7. Приказ от 22.12.2022 г. № 1357 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс».
8. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. — М.: ФиС, 1979. — 287 с.
9. Теория и методика бокса: учебник / Под общ. ред. Е. В. Калмыкова. — М.: Физическая культура, 2009. — 272 с.

Перечень интернет ресурсов

1. Интернет ресурсы: www.minsport.gov.ru, www.rusada.ru, www.sportvisor.ru, www.schoolswimten.ru <http://www.consultant.ru> – сайт Справочная правовая система «Консультант Плюс»; <http://www.ict.edu.ru> - Портал «Информационно-коммуникационные технологии в образовании»; www.garant.ru – сайт Справочная правовая система «Гарант»; www.pravo.gov.ru – официальный