

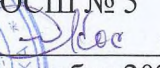
РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ  
АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА  
КОМИТЕТ ПО СОЦИАЛЬНОЙ ПОЛИТИКЕ И КУЛЬТУРЕ  
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА ИРКУТСКА  
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКАЯ СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 5»  
(МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5)

664082, г.Иркутск, м-н Университетский, 2. Тел. 465-983 E-mail: dyusha5irk@yandex.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДО г. Иркутска  
ДЮСШ № 5

 Е.С. Костяева  
30 декабря 2022 г.



Приказ директора МБОУ ДО  
г. Иркутска ДЮСШ № 5  
от 30.12.2022 № 01-07-123/1

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

В соответствии с Федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 22 ноября 2022 года № 1055

Возраст обучающихся: 7-17 лет  
Направленность: физкультурно-спортивная  
Разработчики:  
- методист Молчанова Анна Вадимовна  
- тренер-преподаватель  
Кирик Павел Владимирович

Иркутск 2022

## Содержание

|                                                                                                                                                                                                      |    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| <b>I. Общие положения</b>                                                                                                                                                                            | 3  |
| <b>II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>                                                                                                             | 3  |
| Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки | 3  |
| Объем Программы                                                                                                                                                                                      | 3  |
| Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки                                                                                   | 4  |
| Годовой учебно-тренировочный план                                                                                                                                                                    | 6  |
| Календарный план воспитательной работы                                                                                                                                                               | 7  |
| План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним                                                                                                                     | 10 |
| Планы инструкторской и судейской практики                                                                                                                                                            | 15 |
| Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств                                                                                                           | 17 |
| <b>III. Система контроля</b>                                                                                                                                                                         | 20 |
| Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации обучающихся по годам и этапам спортивной подготовки                       | 22 |
| <b>IV. Рабочая программа по виду спорта</b>                                                                                                                                                          | 26 |
| Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки                                                                                                         | 26 |
| Учебно-тематический план                                                                                                                                                                             | 35 |
| <b>V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам</b>                                                                                                        | 39 |
| <b>VI. Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>                                                                                                         | 40 |
| Материально-технические условия реализации Программы                                                                                                                                                 | 40 |
| Кадровые условия реализации Программы                                                                                                                                                                | 44 |
| Информационно-методические условия реализации Программы                                                                                                                                              | 46 |

## I. Общие положения

1. Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке «бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Минспорта России 22 ноября № 1055 (далее – ФССП), (зарегистрирован Минюстом России 20 декабря 2022, регистрационный № 71712).

2. 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.

## II. Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

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

## 4. Объем Программы

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

| Этапный норматив             | Этап начальной подготовки |          |          | Учебно – тренировочный этап (этап спортивной специализации) |          |          |          |          | Этап совершенствования спортивного мастерства |          |          |
|------------------------------|---------------------------|----------|----------|-------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|-----------------------------------------------|----------|----------|
|                              | 1 г. об.                  | 2 г. об. | 3 г. об. | 1 г. об.                                                    | 2 г. об. | 3 г. об. | 4 г. об. | 5 г. об. | 1 г. об.                                      | 2 г. об. | 3 г. об. |
| Год обучения                 |                           |          |          |                                                             |          |          |          |          |                                               |          |          |
| Количество часов в неделю    | 4,5                       | 6        | 8        | 10                                                          | 12       | 14       | 16       | 18       | 20                                            | 22       | 24       |
| Общее количество часов в год | 234                       | 312      | 416      | 520                                                         | 624      | 728      | 832      | 936      | 1040                                          | 1144     | 1248     |

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

5.1. Учебно-тренировочные занятия. Формы учебно-тренировочных занятий групповые, индивидуальные, смешанные;

5.2. Учебно-тренировочные мероприятия

|                                                                              | Виды учебно-тренировочных мероприятий                                                                               | Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно) |                                                           |                                               |
|------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
|                                                                              |                                                                                                                     | Этап начальной подготовки                                                                                                                                                                                     | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | Этап совершенствования спортивного мастерства |
| 1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям |                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                               |                                                           |                                               |
| 1.1.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям                             | -                                                                                                                                                                                                             | -                                                         | 21                                            |
| 1.2.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России              | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            |
| 1.3.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям                      | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 18                                            |
| 1.4.                                                                         | Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации | -                                                                                                                                                                                                             | 14                                                        | 14                                            |

| 2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия |                                                                                     |                                                                           |             |                                     |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------|-------------------------------------|
| 2.1.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке | -                                                                         | 14          | 18                                  |
| 2.2.                                            | Восстановительные мероприятия                                                       | -                                                                         | -           | До 10 суток                         |
| 2.3.                                            | Мероприятия для комплексного медицинского обследования                              | -                                                                         | -           | До 3 суток, но не более 2 раз в год |
| 2.4.                                            | Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период                              | До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год |             | -                                   |
| 2.5.                                            | Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия                                       | -                                                                         | До 60 суток |                                     |

### 5.3. Спортивные соревнования

#### Объем соревновательной деятельности

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

### 5.4. Самостоятельная подготовка

## 6. Годовой учебно-тренировочный план

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки

| №<br>п/п | Виды спортивной<br>подготовки и иные<br>мероприятия                                                               | Этапы и годы спортивной подготовки |            |                                                                 |                   |                                                         |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------|
|          |                                                                                                                   | Этап начальной<br>подготовки       |            | Учебно-тренировочный<br>этап (этап спортивной<br>специализации) |                   | Этап<br>совершенствован<br>ия спортивного<br>мастерства |
|          |                                                                                                                   | До года                            | Свыше года | До трех лет                                                     | Свыше трех<br>лет |                                                         |
| 1.       | Общая<br>физическая<br>подготовка (%)                                                                             | 38-45                              | 36-42      | 20-22                                                           | 15-17             | 12-14                                                   |
| 2.       | Специальная<br>физическая<br>подготовка (%)                                                                       | 10-14                              | 15-18      | 16-21                                                           | 17-22             | 17-22                                                   |
| 3.       | Участие<br>в спортивных<br>соревнованиях<br>(%)                                                                   | -                                  | -          | 2-4                                                             | 3-5               | 3-5                                                     |
| 4.       | Техническая<br>подготовка (%)                                                                                     | 22-30                              | 32-35      | 35-41                                                           | 33-40             | 31-39                                                   |
| 5.       | Тактическая,<br>теоретическая,<br>психологическая<br>подготовка (%)                                               | 5-12                               | 4-18       | 10-25                                                           | 18-27             | 22-30                                                   |
| 6.       | Инструкторская<br>и судейская<br>практика (%)                                                                     | -                                  | -          | 1-3                                                             | 2-4               | 2-4                                                     |
| 7.       | Медицинские,<br>медико-<br>биологические,<br>восстановительн<br>ые мероприятия,<br>тестирование<br>и контроль (%) | 1-3                                | 1-3        | 2-4                                                             | 2-4               | 4-6                                                     |

### Годовой учебно-тренировочный план

| №<br>п/п | Виды подготовки и иные мероприятия                                                                    | Этап начально<br>подготовки |     |     | Учебно-тренировочный<br>этап<br>(этап спортивной<br>специализации) |     |     |     |     | Этап<br>совершенствования<br>спортивного<br>мастерства |       |       |
|----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----|-----|--------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|--------------------------------------------------------|-------|-------|
|          |                                                                                                       | 1                           | 2   | 3   | 1                                                                  | 2   | 3   | 4   | 5   | 1                                                      | 2     | 3     |
| 1        | Год обучения                                                                                          | 1                           | 2   | 3   | 1                                                                  | 2   | 3   | 4   | 5   | 1                                                      | 2     | 3     |
| 2        | Количество часов в неделю                                                                             | 4,5                         | 6   | 8   | 10                                                                 | 12  | 14  | 16  | 18  | 20                                                     | 22    | 24    |
| 3        | Продолжительность занятия                                                                             | Не более 2 часо             |     |     | Не более 3 часов                                                   |     |     |     |     | Не более 4 часов                                       |       |       |
| 4        | Наполняемость групп<br>минимальная(человек)                                                           | 10                          | 10  | 10  | 8                                                                  | 8   | 8   | 8   | 8   | 4                                                      | 4     | 4     |
| 5        | Общая физическая<br>подготовка                                                                        | 88                          | 103 | 138 | 94                                                                 | 114 | 132 | 116 | 132 | 104                                                    | 114   | 124   |
| 6        | Специальная физическая<br>подготовка                                                                  | 27                          | 41  | 55  | 86                                                                 | 104 | 120 | 151 | 170 | 172                                                    | 189   | 206   |
| 7        | Участие в спортивных<br>соревнованиях                                                                 | 0                           | 0   | 0   | 9                                                                  | 10  | 12  | 21  | 23  | 60                                                     | 66    | 72    |
| 8        | Техническая подготовка                                                                                | 58                          | 83  | 110 | 163                                                                | 196 | 230 | 172 | 194 | 267                                                    | 293   | 320   |
| 9        | Тактическая,,теоретическая,<br>психологическая<br>подготовка                                          | 19                          | 26  | 34  | 60                                                                 | 72  | 84  | 186 | 209 | 189                                                    | 208   | 228   |
| 10       | Инструкторская и<br>судейская практика                                                                | 0                           | 0   | 0   | 9                                                                  | 10  | 12  | 14  | 15  | 34                                                     | 38    | 41    |
| 11       | Медицинские, медико-<br>биологические<br>восстановительные<br>мероприятия, тестирование<br>и контроль | 2                           | 5   | 7   | 9                                                                  | 10  | 12  | 28  | 31  | 34                                                     | 38    | 41    |
| 12       | Итого в условиях ДЮСШ                                                                                 | 194                         | 258 | 344 | 430                                                                | 516 | 602 | 688 | 774 | 860                                                    | 946   | 1 032 |
| 13       | Самостоятельная работа                                                                                | 41                          | 54  | 72  | 90                                                                 | 108 | 126 | 144 | 162 | 180                                                    | 198   | 216   |
| 14       | Всего                                                                                                 | 235                         | 312 | 416 | 520                                                                | 624 | 728 | 832 | 936 | 1 040                                                  | 1 144 | 1 248 |

### 7. Календарный план воспитательной работы

| №<br>п/п | Направление работы                     | Мероприятия                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Сроки<br>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 | В течение года      |

|      |                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |
|------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                        | судей;<br>- ...                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                |
| 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; | 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 средствами различных видов спорта;                                                                                                                     | В течение года |
| 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);                                                                             | В течение года |
| 2.3  | Участие в долгосрочном педагогическом проекте МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 «Выбираем спорт и здоровье» | Выбираем спорт и здоровье» - проект профилактической направленности, мероприятия: тематические беседы с представителями силовых структур, медицины и МЧС о социально-негативных явлениях, экскурсии в пожарные части, семинары о недопустимости использования допинга, изучение правил безопасности движения.                                                                                                                                                                                              | В течении года |
| 2.4. | Участие в долгосрочном                                                                                 | «Главный рекорд – здоровье» - проект                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | В течение года |



|      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      | педагогическом проекте МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 «Главный рекорд – здоровье»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | здоровьесберегающей направленности. Организуются спортивно-массовые мероприятия, дни здоровья, выезды на природу, тренировки на открытой местности.                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
| 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;                                                       | В течение года |
| 3.3. | Участие в долгосрочном педагогическом проекте МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 «Будущее России – мое будущее»                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Проект гражданско-патриотической направленности «Будущее России – мое будущее» направлен на патриотическое воспитание, формирование сопричастности к событиям в стране и регионе. Проводятся соревнования, показательные выступления, онлайн-мероприятия патриотической направленности, организуются походы и поездки по памятным местам (музеи, монументы), просмотры кино и спектаклей патриотической направленности. | В течение года |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b><br>- формирование умений и навыков, способствующих достижению                                                                                                                                                                                                                                                               | В течение года |

|      |                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                |
|------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
|      |                                                                                                   | спортивных результатов;<br>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;<br>- правомерное поведение болельщиков;<br>- расширение общего кругозора юных спортсменов;                                  |                |
| 4.2. | Участие в долгосрочном педагогическом проекте МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 «Вырази себе в спорте» | «Вырази себе в спорте» - проект поддержки одаренных обучающихся. Мероприятия проекта: мастер-классы спортсменов высокого уровня, чествование победителей и призеров соревнований, показательные выступления, спортивные сборы с представителями сборных команд Иркутской области и СФО.             | В течение года |
| 5.   | Участие в долгосрочном педагогическом проекте МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 «Точка опоры»          | «Точка опоры» - проект, направленный на расширение социального и образовательного партнерства и поиск новых партнеров. Мероприятия: помощь средним школам в проведении соревнований и праздников, социально-значимые мероприятия, взаимопомощь в проведении турниров с федерациями по видам спорта. | В течение года |
| 6    | Участие в долгосрочном педагогическом проекте МБОУ ДО г. Иркутска ДЮСШ № 5 «Сибирский характер»   | «Сибирский характер» - проект региональной направленности. Мероприятия: изучение традиций родного края, проведение турниров, туристические походы, поездки к памятникам природы Прибайкалья, участие в экологических акциях.                                                                        | В течение года |

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

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

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

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

Всемирный антидопинговый Кодекс является основополагающим и универсальным документом, на котором основывается Всемирная антидопинговая программа в спорте. Антидопинговые правила, как и правила соревнований, являются спортивными правилами, по которым проводятся соревнования. Спортсмены принимают эти правила как условие участия в соревнованиях и обязаны их соблюдать.

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

- 1) Наличие запрещенной субстанции, или ее метаболитов, или маркеров в пробе, взятой у спортсмена.
- 2) Использование или попытка использования спортсменом запрещенной субстанции или запрещенного метода.
- 3) Уклонение, отказ или неявка спортсмена на процедуру сдачи проб.
- 4) Нарушение спортсменом порядка предоставления информации о местонахождении.
- 5) Фальсификация или попытка фальсификации любой составляющей допингконтроля со стороны спортсмена или иного лица.
- 6) Обладание запрещенной субстанцией или запрещенным методом со стороны спортсмена или персонала спортсмена.
- 7) Распространение или попытка распространения любой запрещенной субстанции или запрещенного метода спортсменом или иным лицом.
- 8) Назначение или попытка назначения спортсменом или иным лицом любому спортсмену в соревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, или назначение или попытка назначения любому спортсмену во внесоревновательном периоде запрещенной субстанции или запрещенного метода, запрещенного во внесоревновательный период.
- 9) Соучастие или попытка соучастия со стороны спортсмена или иного лица.
- 10) Запрещенное сотрудничество со стороны спортсмена или иного лица.
- 11) Действия спортсмена или иного лица, направленные на воспрепятствование или преследование за предоставление информации уполномоченным органам.

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок,

процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### План антидопинговых мероприятий

*План составляется для каждого этапа спортивной подготовки.*

#### Этап начальной подготовки

| Содержание мероприятия и его форма                                                             | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| «Ценности спорта. Честная игра»<br>Теоретическое занятие                                       | 1 раз в год      | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список») | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).<br>Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:<br><a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> |
| Антидопинговая викторина «Играй честно»                                                        | 1 раз в месяц    | Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для самостоятельной проверки дома).<br>Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:<br><a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> |
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>1</sup>                                                   | 1 раз в год      | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.<br>Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>                                                                                                                                  |
| Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»         | 1-2 раза в год   | Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей                                                                                                                                                                                                                 |

<sup>1</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.



|                                                                                                                                         |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                         |                | <p>пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации</p> <p>Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p> |
| Семинар для тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера и родителей в процессе формирования антидопинговой культуры» | 1-2 раза в год | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                                                                                                                                                                                  |

#### Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)

| Содержание мероприятия и его форма                                                                         | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА <sup>2</sup>                                                               | 1 раз в год      | <p>Прохождение онлайнкурса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.</p> <p>Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a></p>                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Антидопинговая викторина «Играй честно»                                                                    | По назначению    | Проведение викторины на крупных спортивных мероприятиях в регионе.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| Семинар для спортсменов и тренеров «Виды нарушений антидопинговых правил» «Проверка лекарственных средств» | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Родительское собрание «Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»                     | 1-2 раза в год   | <p>Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»:</p> <p><a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a></p> <p>Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации</p> <p>Обязательное предоставление краткого описательного отчета (независимо от формата проведения родительского собрания) и 2-3 фото.</p> |

<sup>2</sup> Обращаем внимание на то, что прохождение онлайн-курса РУСАДА возможно с возраста не менее 7 лет. Для спортсменов 7 -12 лет на портале онлайн-образования РУСАДА с 2022 г. доступен **Онлайн-курс по ценностям чистого спорта**. Для спортсменов 13 лет и старше на портале онлайн-образования РУСАДА доступен Антидопинговый онлайн-курс.

### Этап совершенствования спортивного мастерства

| Содержание мероприятия и его форма                                                                                | Сроки проведения | Рекомендации по проведению мероприятий                                                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Онлайн обучение на сайте РУСАДА                                                                                   | 1 раз в год      | Прохождение онлайн курса – это неотъемлемая часть системы антидопингового образования.<br>Ссылка на образовательный курс:<br><a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> |
| Семинар «Виды нарушений антидопинговых правил» «Процедура допинг-контроля» «Подача запроса на ТИ» «Система АДАМС» | 1-2 раза в год   | Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе                                                                                                                                        |

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

#### Определения терминов

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

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование. Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшей стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

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

Инструкторская и судейская практика являются продолжением тренировочного процесса обучающихся, способствуют овладению практическими навыками в тренерской деятельности и судействе.

Инструкторская практика. В основе инструкторских занятий лежит принятая методика обучения по виду спорта. Поочередно выполняя роль инструктора, обучающиеся учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией вида спорта, 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 обучающиеся имеют уже необходимое представление о методике обучения, а также правильно выработанные и прочно усвоенные технические навыки.

Рекомендуется участие инструктора в качестве секунданта у спортсмена-новичка на спортивном мероприятии типа «открытый ринг».

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

Теоретическая подготовка по судейству осуществляется на специальных 12 занятиях (семинарах); судейскую практику спортсмены получают на официальных спортивных мероприятиях 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 спортивных мероприятиях на судейских должностях на спортивных мероприятиях районного, городского и областного масштабов.

#### План инструкторской и судейской практики

| № п/п | Виды практических заданий                                                                               | Виды практических заданий                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Сроки реализации                                                                   |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|
| 1     | Освоение методики проведения тренировочных занятий по избранному виду спорта с начинающими спортсменами | 1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия.<br>2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке.<br>3. Обучение основным техническим элементам и приемам.<br>4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.<br>5. Подбор упражнений для совершенствования техники.<br>6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий. | Устанавливается в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки |



|   |                                                                                          |                                                                                                                                                          |                                                                                                           |
|---|------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2 | Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в образовательном учреждении | Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий                                                                                        | Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий                               |
| 3 | Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорту                  | 1.Освоение методики судейства соревнования по боксу в различных судейских должностях.<br>2.Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях | Устанавливается в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки |

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

Медицинский (врачебный) контроль за юными спортсменами осуществляется в соответствии с приказом Министерства здравоохранения РФ от 23 октября 2020 г. N 1144н и предусматривает:

- медицинское обследование (1 раз в год для групп НП);
- углубленное медицинское обследование (1-2 раза в год в зависимости от этапа спортивной подготовки);
- наблюдения в процессе тренировочных занятий;
- санитарно-гигиенический контроль за режимом дня, местами тренировок и соревнований, одеждой и обувью;
- 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 спортивным мероприятиям здоровых спортсменов.

Медицинский контроль осуществляется спортивными врачами областного врачебно-физкультурного диспансера по договору.

Восстановительно - профилактические средства – это средства педагогического, психологического, медико-биологического характера, действие которых направлено на ускорение процессов восстановления организма после тренировочных нагрузок, повышения сопротивляемости организма к отрицательным факторам спортивной деятельности и внешней среды.

Средства восстановления подразделяют на три типа: педагогические (естественно-гигиенические), медико-биологические и психологические.

1) Факторы педагогического воздействия, обеспечивающие восстановление работоспособности.

- рациональное сочетание тренировочных средств разной направленности;
- правильное сочетание нагрузки и отдыха, как в тренировочном занятии, так и в целостном

тренировочном процессе;

- введение специальных восстановительных микроциклов и профилактических разгрузок;
- выбор оптимальных интервалов и видов отдыха;
- оптимальное использование средств переключения видов спортивной деятельности;
- полноценные разминки и заключительные части тренировочных занятий;
- использование методов физических упражнений, направленных на стимулирование восстановительных процессов (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление и т.д.);
- повышение эмоционального фона тренировочных занятий;
- эффективная индивидуализация тренировочных воздействий и средств восстановления;
- соблюдение режима дня, предусматривающего определенное время для тренировок.

## 2) Медико-биологические средства восстановления.

С ростом объема средств, специальной физической подготовки, интенсивности тренировочного процесса, соревновательной практики необходимо увеличивать время, отводимое на восстановление организма лиц, проходящих спортивную подготовку. На тренировочных этапах при увеличении соревновательных режимов тренировок могут применяться медико-биологические средства восстановления.

К медико-биологическим средствам восстановления относятся:

- витаминизация;
- физиотерапия;
- гидротерапия;
- все виды массажа;
- русская парная баня или сауна.

Перечисленные средства восстановления должны быть назначены и постоянно контролироваться врачом.

## 3) Психологические методы восстановления. К психологическим средствам восстановления относятся:

- психорегулирующие тренировки;
- разнообразный досуг;
- комфортабельные условия быта;
- создание положительного эмоционального фона во время отдыха;
- цветовые и музыкальные воздействия.

Положительное влияние на психику и эффективность восстановления оказывают достаточно высокие и значимые для спортсмена промежуточные цели тренировки и точное их достижение.

Одним из эффективных методов восстановления является психомышечная тренировка (ПМТ). Проводить ПМТ можно индивидуально и с группой после тренировочного занятия. В тренировочных группах рекомендуется проводить в конце недельного микроцикла, после больших тренировочных нагрузок или в дни тренировочных поединков.

Каждое средство восстановления является многофункциональным. Совокупное их использование должно составлять единую систему методов восстановления. Причем если на уровне высшего спортивного мастерства необходим как можно более полный комплекс этих средств, более полное представительство из разных групп с увеличением доли медико-биологических и психологических средств, то для начинающих спортсменов требуется минимальное количество медико-биологических средств с относительным увеличением доли естественных, гигиенических и педагогических факторов.

Планирование объема восстановительных мероприятий имеет те же принципы, что и планирование нагрузки - т.е. систематичность, вариативность, учет индивидуальных особенностей организма спортсменов и др.

При организации восстановительных мероприятий следует учитывать субъективные и объективные признаки утомления, недовосстановления. В дни больших нагрузок планируется меньше восстановительных мероприятий, чем в дни «отдыха», так как повышенные дозы восстановительных процедур могут «блокировать» максимальное воздействие тренировки на организм.

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

К средствам общего глобального воздействия (парная баня, сауна в сочетании с водными процедурами, общий ручной массаж, плавание и др.) адаптация организма происходит постепенно. В этой связи использование комплекса, а не отдельных восстановительных средств, дает больший эффект.

Постоянное применение одного и того же средства восстановления уменьшает восстановительный эффект, так как организм адаптируется к средствам локального воздействия.

Для групп ССМ между первой и второй тренировками может быть рекомендован следующий примерный восстановительный комплекс:

- 1) непродолжительный (3-5 мин) вибромассаж. При необходимости можно добавить ручной массаж утомленных групп мышц;
- 2) водные процедуры: душ (10-12 мин);
- 3) ультрафиолетовое облучение, в том числе солнечные ванны;
- 4) отдых на кушетках, в креслах (8-10 мин);
- 5) обед;
- 6) послеобеденный сон (1,5-2 ч).

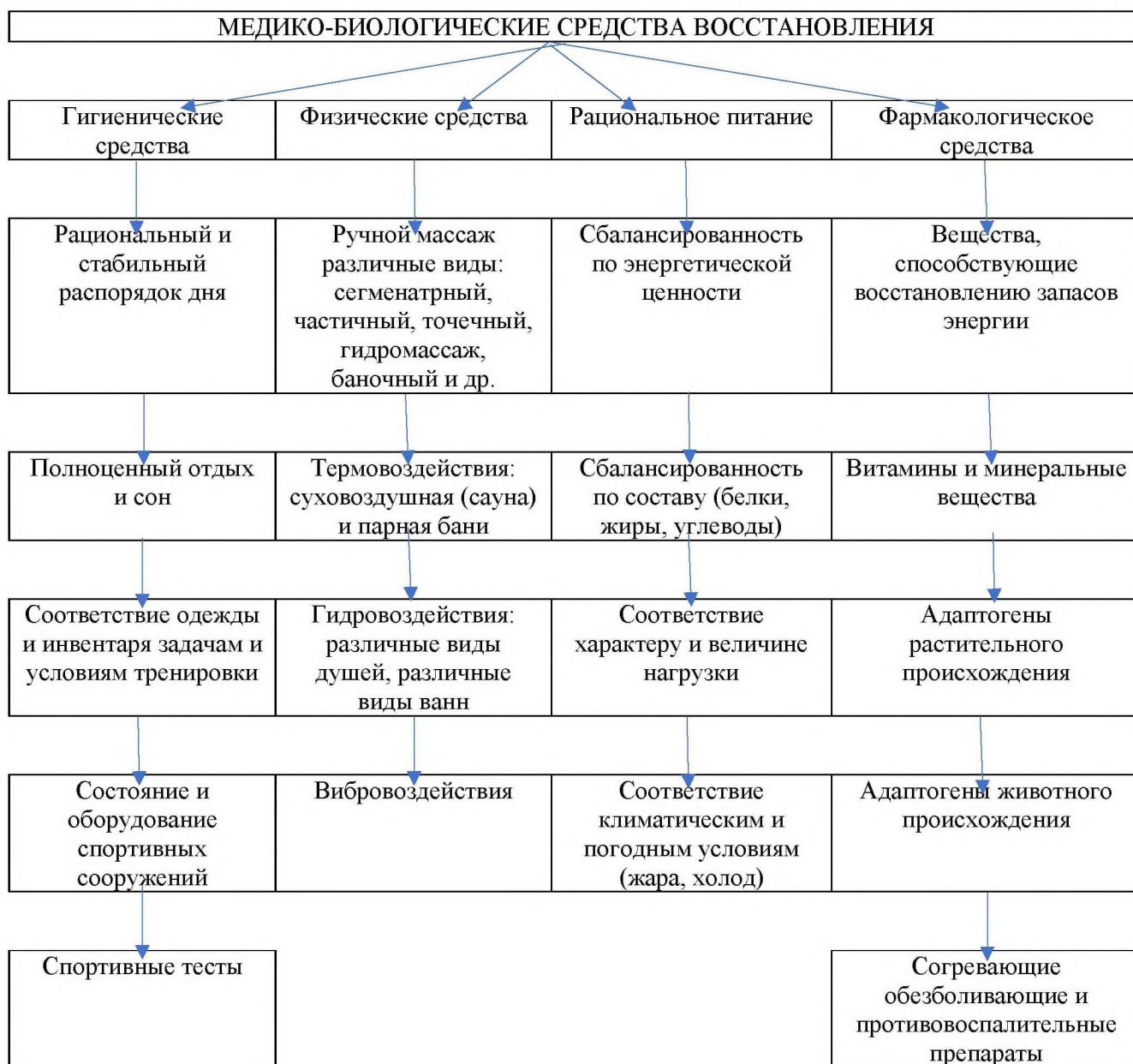
Суммарный объем восстановительных мероприятий в тренировочном дне колеблется от 0,5-2,5 ч.

Объем отдельных восстановительных средств в недельном цикле зависит от числа повторений и длительности процедур. Общий объем восстановления за неделю может составить до 10 ч.

Объем восстановительных средств в месячных и годичных циклах определяется в соответствии с особенностями подготовки. В подготовительном и переходном периодах увеличивается доля естественных и гигиенических средств восстановления. В соревновательных периодах возрастает объем медико-биологических и психологических средств.

Объем восстановления в месячных циклах максимально может составлять до 14 ч. Суммарное время, затраченное на отдельные процедуры за год, варьирует от 8 до 100 ч.

Восстановительные мероприятия в годовом плане в отдельный раздел не выделяются, осуществляются за счет часов, отведенных на общую физическую подготовку, специальную физическую подготовку и техническую подготовку.



### III. Система контроля

11. По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся),

необходимо выполнить следующие **требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:**

11.1. На этапе начальной подготовки:

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.

11.2. 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.

11.3. На этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

выполнить план индивидуальной подготовки;

закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных

соревнованиях;

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

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

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

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

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

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

| №<br>п/п                                                                | Упражнения                                                                           | Единица<br>измерения | Норматив до года<br>обучения |         | Норматив свыше<br>года обучения |         |
|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------------------------|---------|---------------------------------|---------|
|                                                                         |                                                                                      |                      | мальчики                     | девочки | мальчики                        | девочки |
| Для спортивной дисциплины «бокс»                                        |                                                                                      |                      |                              |         |                                 |         |
| 1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9-10 лет |                                                                                      |                      |                              |         |                                 |         |
| 1.1.                                                                    | Бег на 30 м                                                                          | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                         |                                                                                      |                      | 6,2                          | 6,4     | –                               | –       |
| 1.2.                                                                    | Бег на 1000 м                                                                        | мин, с               | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                         |                                                                                      |                      | 6.10                         | 6.30    | 5.50                            | 6.20    |
| 1.3.                                                                    | Сгибание и разгибание рук<br>в упоре лежа на полу                                    | количество<br>раз    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                         |                                                                                      |                      | 10                           | 5       | 13                              | 7       |
| 1.4.                                                                    | Наклон вперед из положения<br>стоя на гимнастической<br>скамье<br>(от уровня скамьи) | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                         |                                                                                      |                      | +2                           | +3      | +3                              | +4      |
| 1.5.                                                                    | Челночный бег 3x10 м                                                                 | с                    | не более                     |         | не более                        |         |
|                                                                         |                                                                                      |                      | 9,6                          | 9,9     | 9,0                             | 10,4    |
| 1.6.                                                                    | Прыжок в длину с места<br>толчком двумя ногами                                       | см                   | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                         |                                                                                      |                      | 130                          | 120     | 150                             | 135     |
| 1.7.                                                                    | Метание мяча<br>весом 150 г                                                          | м                    | не менее                     |         | не менее                        |         |
|                                                                         |                                                                                      |                      | 19                           | 13      | 24                              | 16      |
| 2.Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 11-12 лет |                                                                                      |                      |                              |         |                                 |         |
| 2.1.                                                                    | Бег на 60 м                                                                          | с                    | не более                     |         | не более                        |         |



|                                                                          |                                                                                                                               |                |          |      |          |      |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|------|----------|------|
|                                                                          |                                                                                                                               |                | 10,9     | 11,3 | 10,4     | 10,9 |
| 2.2.                                                                     | Бег на 1500 м                                                                                                                 | с, мин         | не более |      | не более |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                | 8.20     | 8.55 | 8.05     | 8.29 |
| 2.3.                                                                     | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу                                                                                | количество раз | не менее |      | не менее |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                | 13       | 7    | 18       | 9    |
| 2.4.                                                                     | Подтягивание из виса на высокой перекладине                                                                                   | количество раз | не менее |      | не менее |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                | 3        | -    | 4        | -    |
| 2.5.                                                                     | Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см                                                                         | количество раз | не менее |      | не менее |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                | -        | 9    | -        | 11   |
| 2.6.                                                                     | Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)                                                   | см             | не менее |      | не менее |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                | +3       | +4   | +5       | +6   |
| 2.7.                                                                     | Челночный бег 3x10 м                                                                                                          | с              | не более |      | не более |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                | 9,0      | 10,4 | 8,7      | 9,1  |
| 2.8.                                                                     | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                                                                   | см             | не менее |      | не менее |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                | 150      | 135  | 160      | 145  |
| 2.9.                                                                     | Метание мяча весом 150 г                                                                                                      | м              | не менее |      | не менее |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                | 24       | 16   | 26       | 18   |
| 3. Нормативы специальной физической подготовки для всех возрастных групп |                                                                                                                               |                |          |      |          |      |
| 3.1.                                                                     | Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками | м              | не менее |      | не менее |      |
|                                                                          |                                                                                                                               |                | -        | -    | 7        | 6    |

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

| №<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.                                                                  |                                                                                   | см                   | не менее |         |

|                                                                          |                                                                             |                |          |       |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------|
|                                                                          | Прыжок в длину с места толчком двумя ногами                                 |                | 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.                                                                    |                                                                             | м              | не менее |       |

|                                                |                                                                                                           |                                                                                                                                                |          |      |
|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|------|
|                                                | Метание спортивного снаряда<br>весом 500 г                                                                |                                                                                                                                                | –        | 16   |
| 3.13.                                          | Метание спортивного снаряда<br>весом 700 г                                                                | м                                                                                                                                              | не менее |      |
|                                                |                                                                                                           |                                                                                                                                                | 29       | –    |
| 4. Нормативы специальной физической подготовки |                                                                                                           |                                                                                                                                                |          |      |
| 4.1.                                           | Бег челночный 10х10 м<br>с высокого старта                                                                | с                                                                                                                                              | не более |      |
|                                                |                                                                                                           |                                                                                                                                                | 27,0     | 28,0 |
| 4.2.                                           | Исходное положение – стоя на полу, держа<br>тело прямо. Произвести удары<br>по боксерскому мешку за 8 с   | количество<br>раз                                                                                                                              | не менее |      |
|                                                |                                                                                                           |                                                                                                                                                | 26       | 23   |
| 4.3.                                           | Исходное положение – стоя на полу, держа<br>тело прямо. Произвести удары<br>по боксерскому мешку за 3 мин | количество<br>раз                                                                                                                              | не менее |      |
|                                                |                                                                                                           |                                                                                                                                                | 244      | 240  |
| 5. Уровень спортивной квалификации             |                                                                                                           |                                                                                                                                                |          |      |
| 5.1.                                           | Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки<br>(до трех лет)                                        | спортивные разряды – «третий юношеский<br>спортивный разряд», «второй юношеский<br>спортивный разряд», «первый юношеский<br>спортивный разряд» |          |      |
| 5.2.                                           | Период обучения на этапе спортивной<br>подготовки<br>(свыше трех лет)                                     | спортивные разряды – «третий спортивный<br>разряд», «второй спортивный разряд»,<br>«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.                                                                     |                                                                                   | количество раз       | не менее |         |

|                                                                          |                                                                             |                |          |       |
|--------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------|----------|-------|
|                                                                          | Поднимание туловища из положения 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       | –     |
| 4. Уровень спортивной квалификации                                       |                                                                             |                |          |       |
| 4.1.                                                                     | Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»                               |                |          |       |

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

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

Основные направления тренировки.

Этап начальной подготовки (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

спортсменов этого возраста существует отставание в развитии отдельных вегетативных функций организма.

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.

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.

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 тренировочный процесс 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 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.

Участие в спортивных мероприятиях. Невозможно достигнуть в будущем высоких стабильных результатов, редко выступая на спортивных мероприятиях. На этапе НП значительно увеличивается число соревновательных упражнений. Особое преимущество отдается игровым соревновательным методам. На первых этапах НП рекомендуется использование контрольных соревнований в виде контрольного тестирования. Так как спортсмены не выступают в официальных спортивных мероприятиях, первый опыт соревновательной практики формируется в стенах школы.

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

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

#### Тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации) ТЭ(СС).

Основные задачи и планируемые результаты на этапе:

- общая и специальная физическая, техническая, тактическая и психологическая подготовка;
- приобретение опыта и стабильность выступления на официальных спортивных мероприятиях по виду спорта бокс;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

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

Факторы, ограничивающие нагрузку:

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

Основные средства тренировки:

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

Методы выполнения упражнений:



- повторный; переменный;
- повторно-переменный;
- круговой;
- игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

Основные направления тренировки. Этап углубленной спортивной подготовки является базовым для окончательного выбора будущей специализации. Поэтому физическая подготовка на этом этапе становится более целенаправленной. Перед специалистами встает задача правильного подбора соответствующих тренировочных средств с учетом избранного вида спорта. Тренировочный этап характеризуется неуклонным повышением объема и интенсивности тренировочных нагрузок, более специализированной работой в избранном виде спорта. В этом случае средства тренировки имеют сходство по форме и характеру выполнения с основными упражнениями. Значительно увеличивается удельный вес специальной физической, технической и тактической подготовки. К специальной подготовке целесообразно приступить с 13-15 лет. Специальная подготовка в избранном виде должна проводиться постепенно. В этом возрасте спортсмену нужно чаще выступать в контрольных прикидках и спортивных мероприятиях.

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

Специальные тренировочные устройства и тренажеры имеют следующие преимущества перед традиционными средствами (штанга, гири, гантели): позволяют учитывать индивидуальные особенности спортсмена;

- по сравнению с упражнениями со штангой исключают отрицательные воздействия на опорно-двигательный аппарат;
- локально воздействуют на различные группы мышц, в том числе и на те, которые в процессе тренировки имеют меньшие возможности для совершенствования;
- способствуют четкому программированию структуры движений, а также характера и величины 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 тренировочных занятий необходимо соблюдать принцип концентрированного распределения материала, так как длительные перерывы в занятиях нежелательны. При обучении следует учитывать, что темпы овладения отдельными элементами двигательных действий неодинаковы. Больше времени следует отводить на разучивание тех элементов целостного действия, которые выполняются труднее. Приступая к освоению нового материала, необходимо знать, какие основные ошибки могут появиться в обучении и как их исправлять.

Методика контроля. Как и на всех этапах подготовки, контроль должен быть комплексным. Система контроля на 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;
- тренерский контроль применяется для текущего, этапного и соревновательного контроля. Определяется эффективность технической, физической, тактической и интегральной подготовленности юных боксеров.

Проводятся контрольные испытания на основе установленных контрольно-переводных нормативов:

- медицинский контроль (медико-биологическое обследование) применяется для профилактики травм, заболеваний и лечения спортсменов, а также для определения функционального состояния организма.

Участие в спортивных мероприятиях зависит от уровня подготовленности юного спортсмена, календаря спортивных мероприятий, выполнения разрядных требований и т.д. В соревновательных поединках необходимо вырабатывать у юных боксеров оптимизм к трудностям соревновательных условий и способность не преувеличивать эти трудности.

Основной задачей соревновательной практики следует считать умение реализовать свои двигательные навыки и функциональные возможности в сложных условиях соревновательного противоборства.

#### Этапы подготовки совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Задачи и планируемые результаты на этапах:

- 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, достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных мероприятиях.

На этапе подготовки 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 учетом 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 психической подготовленности;
- достижение спортивных результатов на уровне КМС, МС.

Этап ССМ характерен определенными зонами становления мастерства: зону первых больших успехов (выполнение норматива мастера спорта), участие в международных спортивных мероприятиях; зону достижения оптимальных возможностей (выход на уровень лучших спортсменов мира, участие на чемпионатах Европы, мира, Олимпийских играх); зону поддержания высших спортивных результатов. Поэтому особое внимание в процессе ССМ следует уделять подготовке к спортивным мероприятиям и успешному участию в них. Специализированную направленность приобретают тренировки, в которых используется весь комплекс эффективных средств, методов и организационных форм тренировки с целью достижения наивысших результатов в соревнованиях. Тренировочный процесс должен максимально индивидуализироваться и строиться с учетом особенностей соревновательной деятельности спортсменов. Особое внимание при совершенствовании технико-тактической подготовленности также уделяется индивидуализации и повышению надежности реализации техники в экстремальных условиях соревновательных поединков.

При проведении тренировочного процесса допускается объединение лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах в одну группу, если

- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе начальной подготовки и тренировочном (спортивной специализации) первого и второго года спортивной подготовки
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) с первого по пятый год спортивной подготовки и этапе совершенствования спортивного мастерства
- объединенная группа состоит из лиц, проходящих спортивную подготовку на этапе совершенствования спортивного мастерства

При объединении лиц, проходящих спортивную подготовку на разных этапах, в одну группу не должна быть превышена пропускная способность спортивного сооружения.

При организации и проведении тренировочного процесса необходимо соблюдать меры безопасности и предупреждения травматизма.

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, соразмерить его со своими возможностями, и если возможности намного отстают, то лучше выбрать полегче упражнение, чтобы выполнить его на высоком уровне;
- контролировать действия на всем протяжении спортивной деятельности, особенно, когда начинает наступать утомление и когда разучиваются новые, сложные по технике упражнения.

К травмам могут привести следующие причины:

- 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
- недочеты в организации занятий, перегрузка мест занятий,
- встречное движение, слишком большое количество занимающихся в одной группе,
- проведение занятий без тренера - 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 спортивных мероприятий.

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

К тренировкам допускаются спортсмены, 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, а тренер - преподаватель, в свою очередь, оповестить администрацию школы и родителей спортсмена.

При неисправности спортивного инвентаря спортсмен обязан прекратить занятия и сообщить об этом тренеру- преподавателю. Тренер - преподаватель не имеет права использовать для тренировочного занятия неисправный спортивный инвентарь.

Со спортсменами, допустившим невыполнение или нарушение инструкции по охране труда, проводится внеплановый инструктаж по технике безопасности.

## **Практический материал**

### Этап начальной подготовки (НП)

Основная цель учебно-тренировочного занятия: утверждение в выборе спортивной специализации бокс, общая и специальная физическая подготовка, овладение основами техники бокса.

Основные средства:

- подвижные игры и игровые упражнения;
- общеразвивающие упражнения;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов, набивных, теннисных мечей и др.);
- скоростно-силовые упражнения (отдельные в виде комплексов);
- гимнастические упражнения для силовой и скоростно-силовой подготовки;
- введение в школу техники и тактики бокса;
- комплексы упражнений для индивидуальных тренировок (задание на дом).

Основные методы выполнения упражнений:

- игровой;
- повторный;
- равномерный;
- круговой;
- контрольный;
- соревновательный.

| №<br>п/п  | Материал                                                                                                  |
|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I</b>  | <b>Общеразвивающие упражнения</b>                                                                         |
| <b>II</b> | <b>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</b>                                                |
| 1         | Подводящие упражнения к прямым ударам в голову                                                            |
| 2         | Одиночные шаги вперед-назад                                                                               |
| 3         | Статные шаги вперед-назад                                                                                 |
| 4         | Статные шаги вправо-влево по кругу                                                                        |
| 5         | Изучение боевой стойки                                                                                    |
| 6         | Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову без перчаток (в одном дыхательном строю)          |
| 7         | Упражнения для разучивания прямого удара левой в голову с партнером                                       |
| 8         | Защита подставкой правой ладони                                                                           |
| 9         | Защита подставкой левого плеча                                                                            |
| 10        | Защита шагом назад                                                                                        |
| 11        | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара левой в голову и защита от него |
| 12        | Упражнения для разучивания двойного прямого удара левой в голову в парах                                  |

|            |                                                                                           |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13         | Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову без перчаток                     |
| 14         | Упражнения для разучивания прямого удара правой в голову в парах                          |
| 15         | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения прямого удара правой в голову |
| 16         | Упражнения в ударах по снарядам                                                           |
| <b>III</b> | <b>Контрольные упражнения</b>                                                             |
| <b>IV</b>  | <b>Подвижные и спортивные игры</b>                                                        |

### Тренировочный этап подготовки (этап спортивной специализации ТЭ (СС))

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

Основные средства тренировки:

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

Методы выполнения упражнений:

- повторный;
- переменный;
- повторно-переменный;
- круговой;
- игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

| №<br>п/п            | Материал                                                                                                                 |
|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I</b>            | <b>Общеразвивающие упражнения</b>                                                                                        |
| <b>II</b>           | <b>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</b>                                                               |
| Новый материал      |                                                                                                                          |
| 1                   | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения бокового удара правой в голову                               |
| 2                   | Упражнения для разучивания двойного удара прямой левой, боковой правой в голову                                          |
| 3                   | Тактические варианты применения двойного удара: бокового левой и правой в голову                                         |
| 4                   | Упражнения для разучивания тактических вариантов применения двойного бокового удара: левой, правой в голову или туловище |
| Материал повторения |                                                                                                                          |
| 1                   | Упражнения для совершенствования двойного удара: прямой, боковой левой в голову                                          |
| 2                   | Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой левой, правой боковой, левой в голову                              |



|            |                                                                                                     |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3          | Упражнения для совершенствования серии ударов: прямой правой, боковой левой, прямой правой в голову |
| 4          | Упражнения для совершенствования бокового удара правой в голову                                     |
| <b>III</b> | <b>Условные бои</b>                                                                                 |
| <b>IV</b>  | <b>Тренировочные бои</b>                                                                            |
| <b>V</b>   | <b>Вольные бои</b>                                                                                  |
| <b>VI</b>  | <b>Подвижные и спортивные игры</b>                                                                  |

### Этап совершенствования спортивного мастерства (ССМ)

Основная цель тренировки: подготовка и успешное участие в соревнованиях.

Основные средства тренировки:

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и прыжковые упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
  - упражнения со штангой (вес штанги 30-70 % от собственного веса);
- упражнения локального воздействия (на тренировочных устройствах и тренажерах);
- изометрические упражнения.

Методы выполнения упражнений:

- повторный;
- переменный;
- повторно – переменный;
- круговой;
- игровой;
- контрольный;
- соревновательный.

| №<br>п/п       | Материал                                                                               |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>I</b>       | <b>Общеразвивающие упражнения</b>                                                      |
| <b>II</b>      | <b>Специальные и специально-вспомогательные упражнения</b>                             |
| Новый материал |                                                                                        |
| 1              | Упражнения для двойного удара совершенствования: прямой левой, боковой правой в голову |
| 2              | Упражнения для совершенствования двойного удара сбоку в голову: левой, правой          |
| 3              | Упражнения для совершенствования серии прямых ударов: правой, левой, правой в голову   |
| 4              | Упражнения для совершенствования защиты уклонами от одного и двух прямых ударов        |
| <b>III</b>     | <b>Условные тренировочные упражнения</b>                                               |
| <b>IV</b>      | <b>Вольные бои</b>                                                                     |

## 15. Учебно-тематический план



| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке                                                                                   | Объем времени в год (минут) | Сроки проведения | Краткое содержание                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Этап начальной подготовки  | <b>Всего на этапе начальной подготовки до одного года обучения/ свыше одного года обучения:</b>                    | $\approx$<br><b>120/180</b> |                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                            | История возникновения вида спорта и его развитие                                                                   | $\approx$ 13/20             | сентябрь         | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Чемпионы и призеры Олимпийских игр.                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                            | Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека                          | $\approx$ 13/20             | октябрь          | Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.                                                                                                                                                   |
|                            | Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом | $\approx$ 13/20             | ноябрь           | Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.                                                                                                                                                                                                    |
|                            | Закаливание организма                                                                                              | $\approx$ 13/20             | декабрь          | Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.                                                                                                                                                                                                                           |
|                            | Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом                                                      | $\approx$ 13/20             | январь           | Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.                                                                                                                                                                                                      |
|                            | Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта                                      | $\approx$ 13/20             | май              | Понятие о технических элементах вида спорта. Теоретические знания по технике их выполнения.                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                            | Теоретические основы судейства. Правила вида спорта                                                                | $\approx$ 14/20             | июнь             | Понятийность. Классификация спортивных соревнований. Команды (жесты) спортивных судей. Положение о спортивном соревновании. Организационная работа по подготовке спортивных соревнований. Состав и обязанности спортивных судейских бригад. Обязанности и права участников спортивных соревнований. Система зачета в спортивных соревнованиях по виду спорта. |

|                                                           |                                                                                          |           |            |                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                          | ≈ 14/20   | август     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.                                                                                          |
|                                                           | Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта                                       | ≈ 14/20   | ноябрь-май | Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.                                                                                                                                   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) | <b>Всего на учебно-тренировочном этапе до трех лет обучения/свыше трех лет обучения:</b> | ≈ 600/960 |            |                                                                                                                                                                                                                          |
|                                                           | Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств                       | ≈ 70/107  | сентябрь   | Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах. |
|                                                           | История возникновения олимпийского движения                                              | ≈ 70/107  | октябрь    | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК).                                                                                                                 |
|                                                           | Режим дня и питание обучающихся                                                          | ≈ 70/107  | ноябрь     | Расписание учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.                                                          |
|                                                           | Физиологические основы физической культуры                                               | ≈ 70/107  | декабрь    | Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.     |
|                                                           | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                              | ≈ 70/107  | январь     | Структура и содержание Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований.                                                                                                                              |
|                                                           | Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта          | ≈ 70/107  | май        | Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.                        |

|                                               |                                                                                                  |                  |                 |                                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | $\approx 60/106$ | сентябрь-апрель | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности                                                                          |
|                                               | Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта                                   | $\approx 60/106$ | декабрь-май     | Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.                                                  |
|                                               | Правила вида спорта                                                                              | $\approx 60/106$ | декабрь-май     | Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.                                                                     |
| Этап совершенствования спортивного мастерства | <b>Всего на этапе совершенствования спортивного мастерства:</b>                                  | $\approx 1200$   |                 |                                                                                                                                                                                                                              |
|                                               | Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта | $\approx 200$    | сентябрь        | Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей и системы спортивных соревнований, в том числе, по виду спорта.                 |
|                                               | Профилактика травматизма. Перетренированность/недотренированность                                | $\approx 200$    | октябрь         | Понятие травматизма. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.                                                                                                                                          |
|                                               | Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося                                      | $\approx 200$    | ноябрь          | Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.                   |
|                                               | Психологическая подготовка                                                                       | $\approx 200$    | декабрь         | Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся. |
|                                               | Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс                                            | $\approx 200$    | январь          | Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной                                                                         |

|  |                                                                      |                                           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                      |                                           |             | деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|  | Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта | ≈ 200                                     | февраль-май | Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|  | Восстановительные средства и мероприятия                             | в переходный период спортивной подготовки |             | Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств. |

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

16. К особенностям осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» относятся:

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» «весовая категория 36 кг», «весовая категория 38 кг», «весовая категория 38,5 кг», «весовая категория 40 кг», «весовая категория 42 кг», «весовая категория 44 кг», «весовая категория 46 кг», «весовая категория 47,627 кг», «весовая категория 48 кг», «весовая категория 48,988 кг», «весовая категория 49 кг», «весовая категория 50 кг», «весовая категория 50,802 кг», «весовая категория 51 кг», «весовая категория 52 кг», «весовая категория 52,163 кг», «весовая категория 53,525 кг», «весовая категория 54 кг», «весовая категория 55,225 кг», «весовая категория 56 кг», «весовая категория 57 кг», «весовая категория 57,153 кг», «весовая категория 58,967 кг», «весовая категория 59 кг», «весовая категория 60 кг», «весовая категория 61,235 кг», «весовая категория 63 кг», «весовая категория 63,5 кг», «весовая категория 63,503 кг», «весовая категория 64 кг», «весовая категория 65 кг»,

«весовая категория 66 кг», «весовая категория 66,678 кг», «весовая категория 67 кг», «весовая категория 68 кг», «весовая категория 69 кг», «весовая категория 69,850 кг», «весовая категория 70 кг», «весовая категория 71 кг», «весовая категория 72 кг», «весовая категория 72,574 кг», «весовая категория 75 кг», «весовая категория 76 кг», «весовая категория 76,203 кг», «весовая категория 76+ кг», «весовая категория 79,378 кг», «весовая категория 80 кг», «весовая категория 80+ кг», «весовая категория 81 кг», «весовая категория 81+ кг», «весовая категория 86 кг», «весовая категория 90 кг», «весовая категория 90+ кг», «весовая категория 90,718 кг», «весовая категория 90,718+ кг», «весовая категория 92 кг», «весовая категория 92+ кг», «командные соревнования» (далее – «бокс»), основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

16.1. Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана. При проведении учебно-тренировочных занятий с обучающимися, не достигшими десятилетнего возраста, проходящими спортивную подготовку по спортивным дисциплинам «бокс» на этапе начальной подготовки, не допускается применение спаррингов, поединков, схваток, аналогичных форм контактных взаимодействий, а также участие вышеуказанных лиц, проходящих спортивную подготовку, в спортивных соревнованиях.

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

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

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

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

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

17.1. 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>3</sup>

17.2. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки; обеспечение спортивной экипировкой; обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно; обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий; медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми  
для прохождения спортивной подготовки

| №<br>п/п | Наименование оборудования<br>и спортивного инвентаря | Единица<br>измерения | Количество<br>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                     |

<sup>3</sup> с изменениями, внесенными приказом Минздрава России от 22.02.2022 № 106н (зарегистрирован Минюстом России 28.02.2022, регистрационный № 67554).

|     |                                                          |          |    |
|-----|----------------------------------------------------------|----------|----|
| 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. | Перекладина навесная универсальная                       | штук     | 2  |
| 27. | Платформа для груши пневматической                       | штук     | 3  |
| 28. | Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной | комплект | 1  |
| 29. | Подвесная система для мешков боксерских                  | комплект | 1  |
| 30. | Подушка боксерская настенная                             | штук     | 2  |
| 31. | Подушка боксерская настенная для апперкотов              | штук     | 2  |
| 32. | Полусфера гимнастическая                                 | штук     | 3  |
| 33. | Ринг боксерский                                          | комплект | 1  |
| 34. | Секундомер механический                                  | штук     | 2  |
| 35. | Секундомер электронный                                   | штук     | 1  |
| 36. | Скакалка гимнастическая                                  | штук     | 15 |
| 37. | Скамейка гимнастическая                                  | штук     | 5  |
| 38. | Снаряд тренировочный «пунктбол»                          | штук     | 3  |
| 39. | Стеллаж для хранения гантелей                            | штук     | 1  |
| 40. | Стенка гимнастическая                                    | штук     | 6  |
| 41. | Стойка для штанги со скамейкой                           | комплект | 1  |
| 42. | Татами из пенополиэтилена «досянг» (25 мм х 1 м х 1 м)   | штук     | 20 |
| 43. | Тумба для запрыгивания разновысокая                      | комплект | 1  |
| 44. | Урна-плевательница                                       | штук     | 2  |
| 45. | Часы информационные                                      | штук     | 1  |
| 46. | Штанга тренировочная наборная (100 кг)                   | комплект | 1  |

### Обеспечение спортивной экипировкой

| № п/п                            | Наименование спортивной экипировки              | Единица измерения | Количество изделий |
|----------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------|--------------------|
| Для спортивной дисциплины «бокс» |                                                 |                   |                    |
| 1.                               | Перчатки боксерские снарядные                   | пар               | 30                 |
| 2.                               | Перчатки боксерские соревновательные (10 унций) | пар               | 12                 |
| 3.                               | Перчатки боксерские соревновательные (12 унций) | пар               | 12                 |
| 4.                               | Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)    | пар               | 15                 |



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

**Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование**

| № п/п | Наименование                         | Единица измерения | Расчетная единица | Этапы спортивной подготовки |                         |                                                           |                         |                                               |                         |
|-------|--------------------------------------|-------------------|-------------------|-----------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------|
|       |                                      |                   |                   | Этап начальной подготовки   |                         | Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) |                         | Этап совершенствования спортивного мастерства |                         |
|       |                                      |                   |                   | количество                  | срок эксплуатации (лет) | количество                                                | срок эксплуатации (лет) | количество                                    | срок эксплуатации (лет) |
| 1.    | Бинт эластичный                      | штук              | на обучающегося   | –                           | –                       | 1                                                         | 0,5                     | 2                                             | 0,5                     |
| 2.    | Обувь для бокса (боксерки)           | пар               | на обучающегося   | –                           | –                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       |
| 3.    | Костюм спортивный тренировочный      | штук              | на обучающегося   | –                           | –                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       |
| 4.    | Костюм спортивный ветрозащитный      | штук              | на обучающегося   | –                           | –                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       |
| 5.    | Костюм спортивный парадный           | штук              | на обучающегося   | –                           | –                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       |
| 6.    | Майка боксерская                     | штук              | на обучающегося   | –                           | –                       | 2                                                         | 1                       | 2                                             | 0,5                     |
| 7.    | Носки утепленные                     | пар               | на обучающегося   | –                           | –                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       |
| 8.    | Обувь спортивная                     | пар               | на обучающегося   | –                           | –                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       |
| 9.    | Перчатки боксерские снарядные        | пар               | на обучающегося   | –                           | –                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 0,5                     |
| 10.   | Перчатки боксерские соревновательные | пар               | на обучающегося   | –                           | –                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 0,5                     |
| 11.   | Перчатки боксерские тренировочные    | пар               | на обучающегося   | –                           | –                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 0,5                     |
| 12.   | Протектор зубной (капа)              | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 1                                                         | 1                       | 2                                             | 1                       |
| 13.   | Протектор нагрудный (женский)        | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 1                                                         | 1                       | 2                                             | 1                       |
| 14.   | Протектор паховый                    | штук              | на обучающегося   | 1                           | 1                       | 1                                                         | 1                       | 2                                             | 1                       |
| 15.   | Трусы боксерские                     | штук              | на обучающегося   | –                           | –                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 0,5                     |
| 16.   | Футболка утепленная (толстовка)      | штук              | на обучающегося   | –                           | –                       | 1                                                         | 1                       | 1                                             | 1                       |

|    |                 |      |                 |   |   |   |   |   |     |
|----|-----------------|------|-----------------|---|---|---|---|---|-----|
| 17 | Халат           | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 2   |
| 18 | Шлем боксерский | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 1   |
| 19 | Юбка боксерская | штук | на обучающегося | – | – | 1 | 1 | 1 | 0,5 |

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

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

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

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

17.5. 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.

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.

17.6. 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.

## 18. Кадровые условия реализации Программы

18.1. Организации, реализующие дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, должны обеспечить соблюдение требований к кадровым и материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки и

иным условиям, установленным ФССП.

18.2. Требования к кадровому составу организаций, реализующих дополнительные образовательные программы спортивной подготовки:

18.3. 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), 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).

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

## 19. Информационно-методические условия реализации Программы

1. Бахарев В. В. Бокс. Игровая методика обучения: челнок, поставленный удар Челябинск, 2015г
2. Бондарчук, А.П. Основы силовой подготовки в спорте / А.П. Бондарчук.— М.: Спорт, 2019.— 224 с.
3. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ.ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011.
4. Бокс. Правила соревнований. - М.: Федерация бокса России, 2020 г.
5. Бокс. Энциклопедия // Составитель Н.Н. Тараторин. – М.: Terra спорт, 1998.
6. Верхошанский, Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский.— 2-е изд. — М.: Спорт, 2021.— 332 с.
7. Гаврилова, Е.А. Безопасный спорт. Настольная книга тренера / Е.А. Гаврилова. - М.: ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 512 с.: ил.
8. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания / В.М. Зациорский.— 5-е изд., стер. — М.: Спорт, 2020. - 201 с.
9. Клещев В.Н. Бокс: Учебник для вузов / В.Н. Клещев. – М.: Академический проект, 2006.
10. Калмыков Е.В. Теория и методика бокса: Учебник //. – М.: Физическая культура, 2009.
11. Максименко, И.Г. упражнения в системе спортивной подготовки. настольная книга тренера / сост. и.Г. Максименко.- М.:ООО "ПРИНТЛЕТО", 2022. - 512 с.: ил.
12. Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты / Л.П. Матвеев. – Изд. 5-е. – Москва: Советский спорт, 2010. – 340 с.
13. Нагорных, Ю.Д. Образование и спортивная подготовка: процессы модернизации. Вопросы и ответы. Часть 1. Организация тренировочного процесса / И.И. Григорьева, Д.Н. Черноног; под общ. ред. Ю.Д. Нагорных. – М: Спорт, 2016. – 296 с.
14. Никитушкина, Н.Н. Организация методической работы в спортивной школе: Учебно-методич. пособие / Н.Н. Никитушкина. — М.: Спорт, 2019. – 320 с.
15. Платонов, В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов: [монография] / В.Н. Платонов.— М.: Спорт, 2019.— 656 с..
16. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера: Наука побеждать / Н.Г. Озолин. – М.: ООО «Издательство Астрель»; ООО «Издательство АСТ», 2004.
17. Ширяев А.Г., Филимонов В.И., Бокс и кикбоксинг: учебное пособие для студентов высших учебных заведений – М.: Издательский центр «Академия» 2007. - 240

Интернет ресурсы:

- 1 [www.minsport.gov.ru](http://www.minsport.gov.ru) Официальный сайт Министерства спорта РФ
- 2 [www.roc.ru](http://www.roc.ru) Официальный сайт Олимпийского комитета России
- 3 <https://rusboxing.ru/> Официальный сайт Всероссийской федерации бокса
- 4 <https://rusada.ru/> Официальный сайт независимой антидопинговой организации РУСАДА
- 5 [www.wada-ama.org](http://www.wada-ama.org) Официальный сайт Всемирного антидопингового агентства
- 6 Официальный сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» [Электронный ресурс]. URL: [www.lib.sportedu.ru](http://www.lib.sportedu.ru)