

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Спортивная школа имени Героя Советского Союза  
(МБУ ДО СШ им. Д. Ф. Кудрина)

СОГЛАСОВАНО

на заседании

Педагогического совета  
МБУ ДО СШ им. Д. Ф.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБУ ДО СШ им. Д. Ф.  
\_\_\_\_\_ С. Г. Лес

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

Красноярский край, г. Зеленогорск

2024 год

## СОДЕРЖАНИЕ

|        |  |    |
|--------|--|----|
| I.     | ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ  | 3  |
| II.    | ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБ<br>ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ  | 5  |
| 2.1.   | Краткая характеристика « <b>Ришдапиркбокс</b> »  | 5  |
| 2.2.   | Структура <b>максимальной</b> подготовки   | 5  |
| 2.3.   | Сроки реализации этапов спортивной <b>тренировки</b><br>обучающихся, <b>включая</b> проходящих <b>подготовку</b><br>группы <b>капитанской</b> подготовки | 6  |
| 2.4.   | Требования для зачисления на эта   | 6  |
| 2.5.   | Объем программы  | 7  |
| 2.6.   | Виды (формы) обучения, применяющ   | 7  |
| 2.7.   | Годовой- <b>тренировочный</b> план   | 10 |
| 2.8.   | Календарный план воспитательной  | 14 |
| 2.9.   | Примерный план мероприятий, напр<br>допинга в спорте и борьбу с ним  | 19 |
| 2.10.  | Планы инструкторской и судейской   | 21 |
| 2.11.  | Планы медицинск <b>их</b> <b>и</b> <b>иных</b> <b>мероп</b><br>применяе <b>мых</b> <b>нов</b> <b>технических</b> <b>средств</b>                          | 25 |
| III.   | СИСТЕМА КОНТРОЛЯ   | 27 |
| 3.1.   | Требования к результатам прохожд<br>участию в спортивных соревновани   | 24 |
| 3.2.   | Оценка результатов освоения прог   | 28 |
| 3.3.   | Контрольные <b>и</b> <b>иные</b> <b>нормативы</b><br>видам спортивной подготовки и ур<br>проходящих спортивной <b>подготовки</b><br>подготовки           | 28 |
| IV.    | РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА   | 35 |
| 4.1.   | Программный <b>ма-тренировочный</b> занятия<br>начальной подготовки  | 35 |
| 4.1.2. | Программный <b>ма-тренировочный</b> занятия<br>тренировочном   | 48 |
| 4.2.   | Учебно-методический план   | 61 |
| V.     | ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИ<br>ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИ   | 68 |
| VI.    | УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬН<br>ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИ  | 68 |
| 6.1.   | Обеспечение <b>обеспечения</b> <b>и</b> <b>иных</b> <b>мероприятий</b><br>миниментал   | 69 |
| 6.2.   | Кадровые условия реализации прог   | 72 |
| 6.3.   | Непрерывность профессио <b>нальной</b> <b>подготовки</b>   | 73 |
| 6.4.   | Средства, методы, <b>и</b> <b>иные</b> <b>мероприятия</b><br>этапам подготовки   | 73 |
| 6.5.   | Методические рекомендации по орг<br>тренировочного занятия   | 75 |
| VII.   | СПИСОК ИСТОЧНИКОВ ИНФОРМАЦИИ   | 77 |

## 1. Общие положения

Дополнительная образовательная программа по виду спорта (бюджетная программа) предназначена для образовательной деятельности по спортивному учету совокупности минимальных требований определенных федеральным стандартом спортивной подготовки «Бокс» (ФЭСЦ) утвержденным приказом Минспорта России № 1055 приказом от 13.02.2024 № 134 «О стандарте спортивной подготовки спортивной подготовки Министрством спорта Российской Федерации Муниципальном бюджетном учреждении «Спортивная школа имени Героя Советского Союза»).

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;
- Приказом Минспорта России от 30.12.2018 «Об утверждении требований к спортивным сборным командам Российской Федерации»;
- Приказом Минпросвещения России от 01.08.2020 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»»;
- Приказом Минспорта России от 03.08.2018 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»»;
- Приказом Минспорта России от 27.07.2018 «Об утверждении Порядка приема на обучение по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «Бокс»»;
- Приказом Минздрава России от 23.11.2018 «Об утверждении Порядка организации оказания медицинской помощи в сфере физической культуры и спорта (в том числе в рамках мероприятий по профилактике заболеваний) медицинскими работниками, желающими пройти медицинский осмотр лиц, желающих участвовать в физической культуре и спортом в организованных мероприятиях (тестов) Всероссийской олимпиады школьников «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и формирования спортивной команды на участие в мероприятиях по физической культуре и спорту».

– Постановлением Главного государственного санитарно-эпидемиологического управления Российской Федерации от 28.09.2012г. № 12/03-2012-03-0101-12 Санэпидреммиологические требования к условиям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и подростков

**Цель Программы** является достижение на основе соблюдения спортивной подготовки в тренировочном процессе в условиях многопроцесса спортивной подготовки;

**Основные задачи реализации Программы**

- содействовать гармоничному физическому развитию и сохранению здоровья обучающихся;
- осуществлять подготовку всесторонне развитых спортсменов спортивной сборной команды Красноярского края;
- воспитать волевых, смелых, дисциплинированных спортсменов высокого уровня социальной ответственности и патриотизма;
- готовить из числа обучающихся спортсменов в области бокса.



подраздел подготовке:

- для ЭНП до 3 лет;
- для УТЭ до 5 лет;
- для ЭССМ (нормативные требования в соответствии с правилами подготовки).

### 2.3. Сроки реализации этапов подготовки в возрастной группе начинающих спортсменов в этапы подготовки

Сроки реализации этапов подготовки в возрастной группе начинающих спортсменов, по отдельным этапам подготовки в спортивной подготовке

Таблица

Сроки реализации этапов спортивной подготовки в возрастной группе начинающих спортсменов, по отдельным этапам подготовки в спортивной подготовке «бокс»

| Этапы спортивной подготовки | Срок реализации этапов спортивной подготовки | Минимальный возраст границы обучения для зачисления (лет) | Минимальная наполняемость (человек) |
|-----------------------------|--|---|-------------------------------------|
| ЭНП                         | 2-3  | 9   | 10                                  |
| УТЭ                         | 2-5  | 12  | 8                                   |
| ЭССМ                        | не ограничено                                | 14  | 4                                   |

### 2.4. Требования для зачисления на этап

На этап начальной подготовки зачисляются лица не менее 10 лет, имеющие медицинскую справку в соответствии с требованиями к боксерам, прошедшие индивидуальные тренировки в течение 1 года, прошедшие медицинский осмотр и сдавшие тесты на физическую подготовку.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются лица не менее 14 лет, не имеющие медицинских противопоказаний к боксу, успешно сдавшие ко



– индивидуальные планы для включенных в списки кандидатов в спортивные команды края и (или) в спортивные сборные команды – иные виды (формы) обучения (инструкционные, восстановительные, промежуточные, промежуточные, промежуточные обучающиеся).

Таблица

Виды и объем соревновательной

| Виды соревнований | Этапы подготовки |              |           |              | ЭССМ |
|-------------------|------------------|--------------|-----------|--------------|------|
|                   | ЭНП              |              | УТЭ       |              |      |
|                   | До 12 лет        | Свыше 12 лет | До 12 лет | Свыше 12 лет |      |
| Контроль          | 1                | 1            | 3         | 2            | 2    |
| Отборочные        | -                | -            | 1         | 2            | 2    |
| Основные          | -                | -            | 1         | 2            | 2    |

*Контрольные соревнования.* Проводятся с целью контроля подготовленности спортсмена. В них проводится этап подготовки, оценивается уровень технико-тактических умений и навыков в структуре соревновательной деятельности. Выполняются как официальные соревнования организованные контрольные соревнования.

*Отборочные соревнования.* По результатам соревнований команды, отбирают участников основных принципа, положенного в основу командных отборочных соревнованиях перед спортивными определенное или выполнить контрольный в состав участников основных соревнований.

*Основные соревнования.* К основным соревнованиям различного уровня от муниципальных соревнований спортсменов ориентируется на результаты, полную мобилизацию и практических и психических возможностей для каждого этапа спортивной подготовки.

Требования к участию в спортивных соревнованиях – соответствие возраста, пола и уровня обучающихся положениям (регламентам) соревнований согласно Единой всероссийской правилам вида спорта «бокс»;

- наличие медицинского заключения о соревнованиях;

- соблюдение общероссийских антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями;

Учреждения управляет обучающимися на соревнованиях включённые в Единый календарный план международных физкультурных мероприятий Российской Федерации, календарный план мероприятий и спортивных мероприятий Крайних официальных физкультурных и спортивных мероприятий Красноярского края существующих положений (приказ) о спортивных соревнованиях.

Т а б л и ц а

У ч е б н о е н и р о в о ч н ы е м е р о п р и я т и я ( с б о р ы )

| № п / | Виды учредительных мероприятий   | ЭНП         | УТЭ | ЭССМ                      |
|-------|--|-------------|-----|---------------------------|
| 1.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по чемпионатам России, первенствам                | -           | 14  | 18                        |
| 1.3.  | Учебно-тренировочные мероприятия и другие всеобщим спортивным соревнованиям        | -           | 14  | 18                        |
| 1.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия по официальным соревнованиям Российской Федерации | -           | 14  | 14                        |
| 2.1.  | Учебно-тренировочные мероприятия по специальной физической подготовке              | -           | 14  | 18                        |
| 2.2.  | Восстановительные мероприятия  | -           | -   | до 10                     |
| 2.3.  | Мероприятия для медицинского обслуживания  | -           | -   | до 3 суток не более в год |
| 2.4.  | Учебно-тренировочные мероприятия   | До 21 суток | -   | -                         |



тренировочный для групповых и индивидуальных занятий в выездом -тренировочный для атлета на спортивные тренировки, его время отпуском;

- проводит (при необходимости) одновременно с обучающими и развивающими в соблюдении следующих условий:

а) не превышения разницы в уровнях спортивных разрядов и (или) спортивных

б) не превышения единовременной нагрузки;

в) обеспечения требований по соблюдению При комплектации групп уч-

- определяет максимальную нагрузку групп с учетом соблюдения каждого времени сооружения и обеспечения требований по

- учитывает возрастные особенности о

- предусматривает возможности переноса организаций.

Промежуточная аттестация учреждением год и включает в себя оценку уровня посредством сдачи промежуточных нормативов (результатов выступлений обучающихся в соревнованиях)

Перенос сроков проведения промежуточного спортивного сезона допускается по решению проведения для обучающегося по причине нетрудоспособности), травмы.

Учебное и тренировочное в учреждении ведется годовым -тренировочным планом (включая подготовки по индивидуальным планам с непрерывным процессом обучения) П тренировочный план представлен в таблице

При включении тренировочный процесс подготовки, ее продолжительность составляет общего количества часов, предусмотренных планом учреждения

Таблица

Соотношение времени подготовки и иных учебных и тренировочного процесса на этапах

|  |                             |  |
|--|-----------------------------|--|
|  | Этапы спортивной подготовки |  |
|--|-----------------------------|--|

| Виды спортивной подготовки мероприятия                                      | ЭНП   |       | УТЭ   |       | ЭССМ  |
|---|-------|-------|-------|-------|-------|
|   | до    | свыше | до    | свыше |       |
| 1. Общая физическая подготовка (%)  | 38-45 | 36-42 | 20-22 | 15-17 | 12-14 |
| 2. Специализация (%)  | 10-14 | 15-18 | 16-21 | 17-22 | 17-22 |
| 3. Спортсменство (%)  | -     | -     | 2-4   | 3-5   | 3-5   |
| 4. Техническая подготовка (%)   | 22-30 | 32-35 | 35-40 | 33-40 | 31-39 |
| 5. Тактическая, психологическая подготовка (%)                              | 5-12  | 5-16  | 10-25 | 18-27 | 22-30 |
| 6. Инструкционная практика (%)  | -     | -     | 1-3   | 2-4   | 2-4   |
| 7. Медицинские, биологические, восстановительные мероприятия и контроль (%) | 1-3   | 1-3   | 2-4   | 2-4   | 4-6   |

На каждый вид подготовки отводится количество часов на соревновательном плане определяется в зависимости от мероприятий и мероприятий.

Примерный годовой учебно-тренировочный план

Таблица  
Примерный годовой учебно-тренировочный план

| № п/п | Виды подготовительные мероприятия | ЭНП |     |      |        | УТЭ  |                            |     |     | ЭССМ |     |     |
|-------|-----------------------------------|-----|-----|------|--------|------|----------------------------|-----|-----|------|-----|-----|
|       |                                   | 1-й | г   | 2, 3 | 1 й, 2 | 3 й, | недельная нагрузка в часах |     |     |      |     |     |
|       |                                   | 4,5 | 6   | 6    | 8      | 10   | 14                         | 16  | 18  | 20   | 22  | 24  |
| 1.    | Общая физическая подготовка       | 105 | 112 | 131  | 150    | 114  | 160                        | 125 | 148 | 125  | 125 | 125 |

|                              |  |     |     |     |     |     |     |     |     |      |      |      |
|------------------------------|--|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|------|------|------|
| 2.                           | Специальная физическая подготовка                | 33  | 48  | 56  | 62  | 99  | 138 | 141 | 175 | 230  | 228  | 225  |
| 3.                           | Участие в спортивных соревнованиях               | -   | -   | -   | -   | 10  | 15  | 33  | 35  | 30   | 36   | 38   |
| 4.                           | Техническая подготовка                           | 61  | 99  | 100 | 133 | 198 | 277 | 325 | 350 | 322  | 330  | 375  |
| 5.                           | Тактическая подготовка                           | 9   | 22  | 9   | 30  | 78  | 108 | 166 | 178 | 228  | 280  | 336  |
|                              | Теоретическая подготовка                         | 14  | 12  | 9   | 17  |     |     |     |     |      |      |      |
|                              | Психологическая подготовка                       | 5   | 10  | 3   | 12  |     |     |     |     |      |      |      |
| 6.                           | Инструкторская и судейская практика              | -   | -   | -   | -   | 5   | 8   | 17  | 20  | 42   | 46   | 50   |
| 7.                           | Медицинские мероприятия (тестирование, контроль) | 7   | 3   | 3   | 4   | 16  | 22  | 25  | 30  | 63   | 72   | 99   |
| Общее количество часов в год |  | 234 | 312 | 312 | 416 | 520 | 728 | 832 | 936 | 1040 | 1117 | 1248 |

### Режим занятий

Образовательный процесс осуществляется по Программе. Занятия проводятся по группам.

Занятия начинаются не ранее 8.00 часов. Для обучающихся в возрасте 10-11 лет продолжительность занятия составляет 21 минут.

Продолжительность тренировок устанавливается в часах и не превышает 1,5 часа. Занятия проводятся на этапе начальной подготовки и на учебно-тренировочном этапе (этап тренировок).

При проведении тренировок суммарная продолжительность занятий не превышает 1,5 часов.

В часовой программе предусмотрены занятия практические, теоретические, лекционные, семинары, инструкционная и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам осуществляется на всех этапах спортивной подготовки.



Метод воспитания, выражается в оценке поступков и действий юного спортсмена, устное замечание, устный выговор в коллективе, отстранение от занятий и у

При занятиях спортом естественная работоспособность спортсмена, в эти слабые и сложные моменты важными значения имеют дружеское участие и одо

Особое место в воспитательной работе воспитание подрастающего поколения. При использовании государственного гимна Российской Федерации спортсменами проводятся соревнования размещаются на информационных ресурсах «История» официального учреждения.

Оценка эффективности воспитательных педагогических наблюдений, анализа личности обучающегося. Получение данных учебного процесса.

Основные направления и мероприятия приведены в таблице 7.

Таблица

Основные направления воспитательной

| № п / | Направление                            | Мероприятия  | Сроки проведения |
|-------|--|--|------------------|
| 1.    | <b>Профориентационная деятельность</b> |  |                  |
| 1.1.  | Судейская                              | Участие в спортивных соревнованиях в рамках которых - практическое и теоретическое изучение и применение терминологии спорта и терминологии в виде спорта; | В течение года   |
|       |  | - приобретение навыков проведения спортивных соревнований в качестве спортивного судьи, помощника секретаря соревнований;                                  |                  |
|       |  | - приобретение навыков самостоятельного спортивных сорев   |                  |

|      |  |   |                |
|------|--|---|----------------|
|      |  | формирование этики отношений к решению судей.   |                |
| 1.2. | Инструктор практика  | <p><b>Учебные тренировочные в рамках которых предусмотрено формирование навыков организации учебного тренировочного качества помощника преподавателя, и</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- составление конспекта тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование соответствующего отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессу;</li> <li>- формирование навыков педагогической работы;</li> </ul> | В течение года |
| 2.   | <b>Здоровье сберегающая деятельность</b>   |   |                |
| 2.1. | Организация проведения мероприятий на направленном формировании здорового образа жизни | <p><b>Дни здоровья и спорта в рамках которых предусмотрено формирование знаний о проведении дней здоровья и спортивных фестивалей, требований к организации мероприятий (протоколов);</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни среди населения;</li> <li>- проведение соревнований по различным видам спорта.</li> </ul>   | В течение года |
| 2.2. | Режим питания и отдыха   | <p><b>Практическая деятельность по восстановлению здорового образа жизни</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима питания и отдыха;</li> <li>- формирование навыков спортивного режима (продолжительность тренировок);</li> </ul>   | В течение года |

|      |   |   |                |
|------|---|---|----------------|
|      |   | сна, отдыха, вос-мероприятий посл-оптимашьнаюние, п-переутомления и-физических конди-способов закалив-иммунитета).  |                |
| 3.   | <b>Патриотическое воспитание</b>  |   |                |
| 3.1. | Теоретическая подготовка  | Включение в содержание теоретической подготовки патриотического воспитания (формирование кач-спортсмена гражданина страны, чувства о-перед Родиной, го-край, свою Родину уважения к госуда-символа флага герба и-готовности к служ-его защите на при-традиций и развит-современном общес-спортсменов в Рос-Федерации, в реги- | В течение года |
| 3.2. | Формирование чувства го-достижения в м-отечестве  | Через систем-тренировочных зан-   | В течение года |
| 3.3. | Проведение физкультурно-спортивных мероприятий посвященные воинской с-памятным д-России | 23 февраля защитн-Отечества<br>12 апреля космона-<br>9 мая День Победы с-народа в Великой войне - 11994451 годов<br>4 ноября День народно-<br>9 декабря Героев<br>22 июня Память  | В течение года |

|      |  |   |   |
|------|--|---|---|
| 3.4  | Организации церемоний закрытия физкультурных спортивных мероприятий                          | Подъем государственного исполнения проведение вручение наград атрибутики и т. д. Использование физкультурных спортивных соревнований  | По гра (плану) проведение физкультурных мероприятий |
| 4.   | <b>Развитие творческого мышления</b>   |   |   |
| 4.1. | Практическая подготовка (формирование навыков, способству достижению спортивных результатов) | Семинары, -классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на: формирование умений навыков, способствующих достижению спортивных результатов; -развитие навыков сотрудничества и их формирование культуры спортивного поведения толерантности и -правомерное поведение болельщиков расширение кругозора юных спортсменов                  | В течение года                                      |
| 5    | <b>Профилактическая деятельность</b>   |   |   |
| 5.1  | Профилактика употребления наркотиков, психотропных веществ                                   | Беседы, проведенные по профилактику употребления наркотиков, психотропных веществ<br>Разработка информационно-образовательных материалов по профилактике употребления наркотиков, психотропных веществ<br>Размещение информационных материалов на стендах на территории школы, направленных на профилактику употребления наркотиков, психотропных веществ |   |

|     |  |  |  |
|-----|--|--|--|
| 5.2 | Профилактика правонарушений несовершеннолетних (спортивные отделений, родителями законными представителями несовершеннолетних) | Информирование несовершеннолетних о функционировании телефона доверия общероссийским номером, о службах оказывающих правовую и психологическую помощь несовершеннолетним |  |
|     |  | Организация работы максимализации несовершеннолетних социально опасных организационные   |  |
|     |  | Организация мероприятий, направленных на профилактику правонарушений, преступлений, совершаемых несовершеннолетними  |  |

Календарный план воспитательной работы на 2019-2020 учебный год и утверждается директором учреждения.

## 2.9. Примерный план мероприятий по профилактике допинга в спорте и борьбе с ним

В рамках реализации мер по предотвращению употребления допинга в спорте и борьбе с ним в учреждении ставится целью профилактика допинга в среде спортсменов, проходящих тестирование на допинг. Спортсмен обязан знать следующие международные стандарты ВАДА по тестированию: «Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список»; «Международный стандарт по терапевтическим

Примерный план мероприятий, направленных на профилактику допинга в спорте и борьбе с ним, форма и сроки их проведения

Психологическая работа является важной составляющей антидопинговой работы. Мероприятия направлены на решение следующих задач: формирование у спортсменов культуры чистого спорта, информирование спортсменов о последствиях употребления допинга, формирование у спортсменов культуры победы без допинга.

- опровержение стереотипного мнения допинга в большом спорте и невозможность без него, а также о том, что допинг не является средством для роста результатов, а также психологическая подоплека (волевых качеств);
- формирование социально занимающихся более широкого взгляда на жизненные перспективы, спорт будет не самоцелью, а достижению жизненных успехов;
- воспитание ответственности на третьих лиц;
- пропаганда честной конкуренции;
- повышение мотивации к спорту как к способу его достижения, где нужно побеждать любой ценой.

Таблица

Примерный план мероприятий в спорте и борьбу с ним

| Этап спортивной подготовки | Содержание мероприятия   | Срок проведения | Форма проведения                            |
|----------------------------|--|-----------------|---|
| ЭПН                        | Информирование спортсменов о запрещенных веществах   | в течение года  | Лекции, беседы, индивидуальные консультации |
|                            | Ознакомление с правилами допинг-контроля и антидопинговыми правилами   |                 |   |
|                            | Ознакомление с обязанностями спортсменов   |                 |   |
|                            | Повышение осведомленности спортсменов об опасности для здоровья  |                 |   |
|                            | Формирование отношения к допингу   |                 |   |
| УТЭ                        | Прохождение курса лекций по антидопинговому образованию<br>Ссылка на образовательный ресурс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a> | 1 год           | различные                                   |

Комплекс мер, направленных на предотвращение, включает следующие мероприятия:

- ежегодное проведение с обучающимися соревнований, в ходе которых предоставляется информация о воздействии и последствиях применения допинга, об ответственности за нарушения;

- проведение профилактики и антидопинговых мероприятий среди имеющих нарушения антидопинговых правил спортсменов;

- регулярный антидопинговый контроль спортсменов (предсоревновательный период) (соревновательный период);

- установление постоянного взаимодействия с родителями несовершеннолетних спортсменов о вреде применения допинга.

## 2.10. Планы инструкторской и судейской работы

Инструкторская и судейская практика осуществляется спортсменами с целью закрепления и совершенствования знаний и навыков инструкторской и судейской работы. В процессе освоения инструкторских и судейских навыков на подготовительном этапе и в процессе подготовки к соревнованиям работа проводится в форме бесед, семинаров, лекций, готовятся к роли инструктора и судьи. Работа проводится в форме бесед, семинаров, лекций, готовятся к роли инструктора и судьи. Работа проводится в форме бесед, семинаров, лекций, готовятся к роли инструктора и судьи.

С первого года обучения преподаватели должны суметь стать для обучающихся авторитетом и примером. Необходимо привлечь в качестве помощников при проведении упражнений и технических элементов спортсменов старшего возраста. При проведении соревнований необходимо привлечь в качестве помощников при проведении упражнений и технических элементов спортсменов старшего возраста. При проведении соревнований необходимо привлечь в качестве помощников при проведении упражнений и технических элементов спортсменов старшего возраста.

По судейской работе преподаватели должны быть готовы к работе с обучающимися.

соревнований, вести протокол соревнования секретаря, систематически привлекать к организации соревнований внутри учреждения. Примерный план и содержание инструкции представлены в таблице 9.

Т а б л и ц а

Примерный инструктаж о порядке организации

| Этап                 | Год | Задачи  | Виды форм практики  | Сроки реализации   |
|----------------------|-----|---|---|--|
| Учебное соревнование | 1   | Овладение командным построением, строевыми упражнениями, терминологией, элементами обязательных упражнений.                       | Самостоятельное проведение подготовительных занятий. Самостоятельное проведение физкультурно-спортивных занятий. Обучение технике и действиям. Составление комплексов упражнений в физическом качестве. Подбор упражнений для выполнения. Ведение дневника самоконтроля. Беседа с участниками практически | Установка в соответствии с графиком специфика этапов спортивных подготовок |
|                      | 2   | Освоение методики проведения живых массовых мероприятий, способностей выполнять упражнения, обучающих и воспитательных элементов. | Организация проведения мероприятий, массовых соревнований, проведение тренировок, беседы, семинары, практические  |  |

|   |  |  |  |
|---|--|--|--|
|   | <p>с о с т а к в о и н т с ы л е к т<br/>т р е н и р о в а ч и я и<br/>п р о в о д я т т р е н е<br/>р а з м е н н ы е г р у п п е .<br/>С у д е й с т в о : х а<br/>с у д е й с т в а в н ы е<br/>о б я з а н с т в а ю т с я .</p>   |  |  |
| 3 | <p>П р и в л е к а ю т с я к и е с т<br/>п о м о щ н и к и а н е р а<br/>п р е п о д а в а т е л я<br/>п р о в е д е н и я м и н к и<br/>р а з у ч и в а д н е и л ь н ы<br/>у п р а ж н е н и я р а з л и ч<br/>т е х н и ч е с к и е л и н е н и<br/>о т д е л ь н ы е м е т о д ы<br/>у п р а ж н е н и я .<br/>С у д е й с т в о с о с т о и т<br/>п р а в и л ь н ы е с о с т а в<br/>с о р е в н о в а н и я .</p>   |  |  |
| 4 | <p>О с в о е н и е м е т о д о в<br/>п р о в е д е н и я у ч е б н ы<br/>т р е н и р о в а ч и я м и<br/>н а ч и н а ю щ и м и<br/>с п о р т с м е н а м и ;<br/>У м е н и е о б ъ е д и н я т ь<br/>у п р а ж н е н и я с м и н и<br/>с а м о с т о я т е л ь н ы е<br/>п р о в е д е н и я з а д а<br/>т р е н и р о в а ч и я м<br/>У м е н и е г р а м о т<br/>д е м о н с т р и р о в а т ь<br/>в ы п о л н е н и я д е л<br/>э л е м е н т ы у п р а ж н<br/>з а м е ч а т ь и с п р а<br/>о ш и б к и и х в ы п о л н<br/>д р у г и м и б у ч а ю щ и<br/>П о м о г а т ь т р е н<br/>п р е п о д а в а т е л ю<br/>п р о в е д е н и я м л а д<br/>м л а д ш и х в с<br/>г р у п п а х .<br/>С у д е й с т в о с о с т о и т<br/>п р а в и л ь н ы е с о с т а в<br/>н е п о с р е д с т в е н н ы</p> | <p>С у д е й с т в о<br/>с о р е в н о в а н и<br/>у ч р е ж д е н и я .<br/>С а м о с т о я т е л<br/>п р а к т и ч е с к и<br/>С а м о с т о я т е л<br/>и з у ч е н и е л и</p> |  |



|  |                  |  |  |
|--|------------------|--|--|
|  | соревновательных |  |  |
|--|------------------|--|--|

## 2.11. Планы медицинских мероприятий применения восстановительных

Восстановление здоровья является задачей в течение длительного периода времени, так как процесс, так как тренированности и способности к восстановлению.

Для восстановления работоспособности и использования кривой восстановления в спорте необходимо использовать комплексные подходы, включающие в себя физиологические, психологические, педагогические и другие методы. Восстановление происходит в течение длительного периода времени, так как процесс, так как тренированности и способности к восстановлению.

*Средства и методы восстановления подразделяются на следующие группы:*

- естественные;
- педагогические;
- медицинские;
- психологические.

Каждое средство восстановления имеет свою функцию. Совокупность средств восстановления является основой для восстановления.

Восстановление подразделяется на:

- текущее;
- срочное;
- стрессовое.

Восстановление имеет свои особенности, связанные с индивидуальными особенностями спортсмена. Восстановление происходит в течение длительного периода времени, так как процесс, так как тренированности и способности к восстановлению.

Восстановление имеет свои особенности, связанные с индивидуальными особенностями спортсмена. Восстановление происходит в течение длительного периода времени, так как процесс, так как тренированности и способности к восстановлению.

Психолого-педагогические средства включают в себя педагогические, психологические и другие методы восстановления.

средств психорегуляции.

### Психологические средства восстановления

В данной группе выделяются собственные биологические ритмы, ритмы сна и бодрости, ритмы психорегуляции, ритмы организации комфортных спортсменов и т.д.

С помощью их средств можно регулировать психическую нагрузку, ритмы сна и бодрости, ритмы организации соревнований и т.д. Первым делом необходимо выявить ритмы сна и бодрости, ритмы психорегуляции, ритмы организации соревнований и т.д.

В качестве психорегуляционных средств можно использовать ритмы сна и бодрости, ритмы психорегуляции, ритмы организации соревнований и т.д. Первым делом необходимо выявить ритмы сна и бодрости, ритмы психорегуляции, ритмы организации соревнований и т.д.

Многие спортсмены используют ритмы сна и бодрости, ритмы психорегуляции, ритмы организации соревнований и т.д. Первым делом необходимо выявить ритмы сна и бодрости, ритмы психорегуляции, ритмы организации соревнований и т.д.

Определены некоторые психорегуляционные мероприятия, такие как ритмы сна и бодрости, ритмы психорегуляции, ритмы организации соревнований и т.д.

После тренировок можно использовать ритмы сна и бодрости, ритмы психорегуляции, ритмы организации соревнований и т.д.

Следует учитывать ритмы сна и бодрости, ритмы психорегуляции, ритмы организации соревнований и т.д.

Регуляция дыхания, способствующая выработке рефлексов.

( биоритмы ) , у о м ф в р ж ш и р и в е т р и о в м а с е ш е с у н д и о е б , н а  
п о с т а л у н ) о й р в н и р м в р о й р и а ш и н о й и е н ы .

### Ш. Система контроля

#### 3.1. Требования к результатам прохождения участию в спортивных соревнованиях

По итогам освоения Программы примененной в подготовке обучающихся необходимо обеспечить достижение результатов прохождения программы, в соревнованиях:

- На этапе начальной подготовки:  
изучить основы безопасного поведения;  
повысить уровень физической подготовленности;  
овладеть основами техники вида спорта;  
получить общие знания об антидопинговых правилах;  
соблюдать антидопинговые правила;  
ежегодно выполнять требования по видам спортивной подготовки.

- На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной подготовки):  
повышать уровень физической, технической и психологической подготовленности;  
изучить правила безопасности при выполнении упражнений;  
успешно применять их в упражнениях;  
участия в спортивных соревнованиях;  
соблюдать режимы учебных занятий;  
изучить основные методы саморегуляции;  
овладеть общими знаниями в спортивной медицине;  
изучить антидопинговые правила;  
соблюдать антидопинговые правила и  
ежегодно выполнять требования по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных соревнованиях муниципального уровня спортивных соревнований муниципальном третьем году;

принимать участие в официальных соревнованиях спортивной школы на муниципальном уровне спортивных соревнований субъекта в третьем году;

получить уровень спортивной квалификации необходимый для зачисления и перевода в высшую школу мастерства.

- На этапе совершенствования спортивной подготовки:

повышать уровень физической подготовленности и психологической подготовленности;  
соблюдать режим и учебные занятия (в подготовку), спортивных мероприятий, приобрести знания и навыки овладеть теориями и правилами вида спорта, выполнить план индивидуальной подготовки, закрепить и углубить знания антидопинговых правил и ежегодно выполнять требования по видам спортивной подготовки; демонстрировать высокие спортивные результаты; показывать результаты, соответствующие «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в год; принимать участие в официальных соревнованиях межрегиональных спортивных соревнований.

### 3.2. Оценка результатов освоения

Оценка результатов освоения образовательных программ осуществляется на основе перечня тестов и (или) вопросов по физическим нагрузкам и (или) достижениям в спортивных соревнованиях и достижений уровня спортивной квалификации.

### 3.3. Контрольные нормативы по видам спортивной подготовки и уровням обучающихся по годам обучения

Основными видами контроля являются общие, специальная физическая подготовка в соревнованиях различного ранга, выполнения разрядов и спортивного звания.

Нормативы физической подготовки и обучающихся, на этапах спортивной квалификации спортсменов (спортивные результаты в зависимости от их возраста, пола, а также условия тренировок) - нормативы общей физической подготовки и перевода в спорт «бокс»;

- нормативы общей физической подготовки и квалификации (спортивные результаты в зависимости от их возраста, пола, а также условия тренировок) в зависимости от их возраста, пола, а также условия тренировок.

специализации) по виду спорта «бокс».

Контрольные нормативы по годам представлены в таблице 11, 12, 13.

Таблица

Нормативы физической подготовки по видам спорта в начальной подготовке по виду спорта

**Возрастная группа 9 лет**

| № п | Упражнения                                       | Единица измерения | Норматив |       |
|-----|--|-------------------|----------|-------|
|     |  |                   | мальч    | девоч |
|     |  |                   | не более |       |
| 1.  | Бег на 30 м                                      | с                 | 7,1      | 7,3   |
| 2.  | Смешанное передвижение                           | мин,              | не более |       |
|     |  |                   | 7.21     | 7.45  |
| 3.  | Сгибание и разгибание в плечах                   | количество раз    | не менее |       |
|     |  |                   | 8        | 4     |
| 4.  | Наклон вперед из положения гимнастической скамье | см                | не менее |       |
|     |  |                   | +1       | +3    |
| 5.  | Челночный бег 3х10 м                             | с                 | не более |       |
|     |  |                   | 10,5     | 10,8  |
| 6.  | Прыжок в длину с места                           | см                | не менее |       |
|     |  |                   | 122      | 117   |

**Возрастная группа 10 лет**

| № п | Упражнения                                       | Единица измерения | Норматив |       |
|-----|--|-------------------|----------|-------|
|     |  |                   | мальч    | девоч |
| 1.  | Бег на 30 м                                      | с                 | 3        | 3     |
|     |  |                   | не более |       |
|     |  |                   | 6,3      | 6,5   |
| 2.  | Бег 1000 м                                       | мин,              | не более |       |
|     |  |                   | 6.20     | 6.40  |
| 3.  | Сгибание и разгибание в плечах                   | количество раз    | не менее |       |
|     |  |                   | 10       | 5     |
| 4.  | Подтягивание из виса                             | количество раз    | не менее |       |
|     |  |                   | 2        |       |
| 5.  | Подтягивание из виса на перекладине 90 см        | количество раз    | не менее |       |
|     |  |                   |          | 7     |
| 6.  | Наклон вперед из положения гимнастической скамье | см                | не менее |       |
|     |  |                   | +2       | +4    |
| 7.  | Челночный бег 3х10 м                             | с                 | не более |       |
|     |  |                   | 9,7      | 10,1  |
| 8.  | Прыжок в длину с места                           | см                | не менее |       |
|     |  |                   | 142      | 132   |

|    |                       |   |          |    |
|----|-----------------------|---|----------|----|
| 9. | Метание мяча весом 15 | м | не менее |    |
|    |                       |   | 18       | 12 |

### Возрастная группа 12 лет

| № п                                       | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |       |
|---|---|-------------------|----------|-------|
|   |   |                   | мальчи   | девоч |
|   |   |                   | не более |       |
|   |   |                   | 11,1     | 11,5  |
| 1.  | Бег на 1500 м   | мин,              | не более |       |
|   |   |                   | 8.30     | 9.10  |
| 2.  | Сгибание и разгибание в упоре лежа на полу                                    | количество раз    | не менее |       |
|   |   |                   | 12       | 6     |
| 3.  | Подтягивание из виса  | количество раз    | не менее |       |
|   |   |                   | 3        | -     |
| 4.  | Подтягивание из виса на перекладине 90 см                                     | количество раз    | не менее |       |
|   |   |                   | -        | 8     |
| 5.  | Наклон вперед стоя на гимнастической скамье                                   | см                | не менее |       |
|   |   |                   | +3       | +5    |
| 6.  | Челночный бег 3x10 м  | с                 | не более |       |
|   |   |                   | 9,2      | 9,6   |
| 7.  | Прыжок в длину с места ногами   | см                | не менее |       |
|   |   |                   | 147      | 132   |
| 8.  | Метание мяча весом 15   | м                 | не менее |       |
|   |   |                   | 23       | 15    |
| <b>Нормативы с физической подготовкой</b> |   |                   |          |       |
| 10.                                       | Исходное положение ноги плеч, согнуты в коленях мяча весом - в легкой дивизии | м                 | 7        | 6     |

Таблица

Нормативы общей физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивный перевод) - тренировочный этап спортивной специализации в виду спорта «бокс»

### Возрастная группа 13 лет

| № п / | Упражнения                         | Единица измерения | Норматив |        |
|-------|------------------------------------|-------------------|----------|--------|
|       |                                    |                   | юноши    | девушк |
|       |                                    |                   | не более |        |
|       |                                    |                   | 10,2     | 10,7   |
| 1.    | Бег на 1500 м                      | мин,              | не более |        |
|       |                                    |                   | 7.55     | 8.15   |
| 2.    | Сгибание и разгибание лежа на полу | количество раз    | не менее |        |
|       |                                    |                   | 18       | 9      |

|    |  |                |          |     |
|----|--|----------------|----------|-----|
| 3. | Подтягивание из перекладины                                | количество раз | не менее |     |
|    |  |                | 5        | -   |
| 4. | Наклоны вперёд из положения гимнастического уровня скамьи) | см             | не менее |     |
|    |  |                | +5       | +6  |
| 5. | Челночный бег 3х   | с              | не более |     |
|    |  |                | 8,5      |     |
| 6. | Прыжок в длину с двумя ногами                              | см             | не менее |     |
|    |  |                | 162      | 147 |
| 7. | Метание мяча весом   | м              | не менее |     |
|    |  |                | 27       | 19  |

### Возрастная -1г5р улешта 1 4

| № п / | Упражнения  | Единица измерения | Норматив |         |
|-------|---|-------------------|----------|---------|
|       |   |                   | юноши    | девушки |
|       |   |                   | не более |         |
| 1.    | Бег на 2000 м   | мин,              | не более |         |
|       |   |                   | 9,1      | 10,2    |
| 2.    | Сгибание и разгибание лежа на полу                        | количество раз    | не менее |         |
|       |   |                   | 25       | 11      |
| 3.    | Подтягивание из перекладины                               | количество раз    | не менее |         |
|       |   |                   | 9        | 2       |
| 4.    | Наклон вперёд из положения гимнастического уровня скамьи) | см                | не менее |         |
|       |   |                   | +6       | +8      |
| 5.    | Челночный бег 3х  | с                 | не более |         |
|       |   |                   | 7,7      | 8,7     |
| 6.    | Прыжок в длину с двумя ногами                             | см                | не менее |         |
|       |   |                   | 193      | 162     |
| 7.    | Поднимание туловища в положении лежа на спине (мин)       | количество раз    | не менее |         |
|       |   |                   | 40       | 35      |
| 8.    | Метание мяча весом  | м                 | не менее |         |
|       |   |                   | 35       | 21      |

### Возрастная -1г7р улешта 1 6

| № п / | Упражнения    | Единица измерения | Норматив |         |
|-------|---------------|-------------------|----------|---------|
|       |               |                   | юноши    | девушки |
|       |               |                   | не более |         |
| 1.    | Бег на 2000 м | мин,              | не более |         |
|       |               |                   | 14,1     | 16,9    |
| 2.    | Бег на 3000 м | мин,              | не более |         |
|       |               |                   | -        | 11.10   |

|  |  |   | 14.10             | -                 |
|--|--|---|-------------------|-------------------|
| 3.   | Сгибание и разгибание лежа на полу                     | количество раз  | не менее<br>32    | не менее<br>12    |
| 4.   | Подтягивание в висе на перекладине                     | количество раз  | не менее<br>12    | не менее<br>2     |
| 5.   | Наклон вперед и назад на гимнастическом уровне скамьи) | см  | не менее<br>+8    | не менее<br>+9    |
| 6.   | Прыжок в длину с двумя ногами                          | см  | не менее<br>213   | не менее<br>173   |
| 7.   | Поднимание туловища в положении лежа на спине (мин)    | количество раз  | не менее<br>41    | не менее<br>37    |
| 8.   | Кросскама (бег по пересеченной местности)              | мин,  | не более<br>-     | не более<br>17.35 |
| 9.   | Кросскама (бег по пересеченной местности)              | мин,  | не более<br>25.00 | не более<br>-     |
| 10.  | Метание спортивного веса 5000 г                        | м   | не менее<br>-     | не менее<br>17    |
| 11.  | Метание спортивного весом 700 г                        | м   | не менее<br>30    | не менее<br>-     |
| <b>Нормативы специализированной подготовки</b> |  |   |                   |                   |
| № п /  | Упражнения   | Единица измерения   | Норматив          |                   |
|  |  |   | юноши             | девушки           |
|  |  |   | не более          |                   |
|  |  |   | 27,0              | 28,0              |
| 1.   | Исходное положение на полу, держа тело                 | количество раз  | не менее<br>26    | не менее<br>23    |
| 2.   | Исходное положение на полу, держа тело                 | количество раз  | не менее<br>244   | не менее<br>240   |
| <b>Уровни спортивной квалификации</b>          |  |   |                   |                   |
| Период обучения на подготовки (второй          |  | Спортивные « <b>первый</b> » юношеский спортивный разряд», « <b>второй</b> » спортивный разряд  |                   |                   |
| Период обучения на подготовки (свыше т         |  | Спортивные « <b>второй</b> » юношеский спортивный разряд», « <b>третий</b> » спортивный разряд», « <b>четвертый</b> » спортивный разряд |                   |                   |

Таблица

Нормативы общей физической и специальной подготовки спортсменов (по окрестностям) переводов в высший спортивный разряд

### В о з р а с т н а я - 1 Б р у ж п а 1 4

| № п | У п р а ж н е н и я   | Е д и н и ц ы<br>и з м е р е н и я | Н о р м а т и в |               |
|-----|---|------------------------------------|-----------------|---------------|
|     |   |                                    | ю н о ш и       | д е в у ш к и |
|     |   |                                    | н е б о л е е   |               |
|     |   |                                    | 8,1             | 9,5           |
| 1.  | Б е г н а 2 0 0 0 м   | м и н ,                            | н е б о л е е   |               |
|     |   |                                    | 8.00            | 9.55          |
| 2.  | С г и б а н и е и р а з г и л е ж а н а п о л у                         | к о л и ч е с т в о<br>р а з       | н е м е н е е   |               |
|     |   |                                    | 37              | 25            |
| 3.  | П о д т я г и в а н и е и з п е р е к л а д и н е                       | к о л и ч е с т в о<br>р а з       | н е м е н е е   |               |
|     |   |                                    | 13              | 8             |
| 4.  | Н а к л о н в п е р е д и з г и м н а с т и ч е с к о й с с к а м ь и ) | с м                                | н е м е н е е   |               |
|     |   |                                    | +11             | +15           |
| 5.  | П р ы ж о к в д л и н у с д в у м я н о г а м и                         | с м                                | н е м е н е е   |               |
|     |   |                                    | 218             | 183           |
| 6.  | П о д н и м а н и е т у л о в п о л о ж е н и я л е ж а н а             | к о л и ч е с т в о<br>р а з       | н е м е н е е   |               |
|     |   |                                    | 49              | 43            |
| 7.  | М е т а н и е м я ч а в е с   | м                                  | н е м е н е е   |               |
|     |   |                                    | 50              | 44            |

### В о з р а с т н а я - 7 л е т

| № п / | У п р а ж н е н и я   | Е д и н и ц ы<br>и з м е р е н и я | Н о р м а т и в |               |
|-------|---|------------------------------------|-----------------|---------------|
|       |   |                                    | ю н о ш и       | д е в у ш к и |
|       |   |                                    | н е б о л е е   |               |
|       |   |                                    | 13,4            | 15,8          |
| 1.    | Б е г н а 2 0 0 0 м   | м и н ,                            | н е б о л е е   |               |
|       |   |                                    | -               | 9,50          |
| 2.    | Б е г н а 3 0 0 0 м   | м и н ,                            | н е б о л е е   |               |
|       |   |                                    | 12,40           | -             |
| 3.    | С г и б а н и е и р а з г и л е ж а н а п о л у                         | к о л и ч е с т в о<br>р а з       | н е м е н е е   |               |
|       |   |                                    | 42              | 30            |
| 4.    | П о д т я г и в а н и е и з п е р е к л а д и н е                       | к о л и ч е с т в о<br>р а з       | н е м е н е е   |               |
|       |   |                                    | 15              | 8             |
| 5.    | Н а к л о н в п е р е д и з г и м н а с т и ч е с к о й с с к а м ь и ) | с м                                | н е м е н е е   |               |
|       |   |                                    | +13             | +16           |
| 6.    | П р ы ж о к в д л и н у с д в у м я н о г а м и                         | с м                                | н е м е н е е   |               |
|       |   |                                    | 230             | 185           |
| 7.    | П о д н и м а н и е т у л о в л е ж а н а с п и н е ( з                 | к о л и ч е с т в о<br>р а з       | н е м е н е е   |               |
|       |   |                                    | 50              | 44            |
| 8.    | К р о с с к а ( б е г п о м е с т н о с т и )                           | м и н ,                            | н е б о л е е   |               |
|       |   |                                    | -               | 16,3          |
| 9.    | К р о с с к а ( б е г п о м е с т н о с т и )                           | м и н ,                            | н е б о л е е   |               |
|       |   |                                    | 23,3            | -             |

**Возрастная группа 18 лет и старше**

| № п / | Упражнения                                    | Единицы измерения | Норматив |         |
|-------|---|-------------------|----------|---------|
|       |   |                   | юноши    | девушки |
|       |   |                   | не более |         |
|       |   |                   | 13,2     | 15,8    |
| 1.    | Бег на 2000 м                                 | мин,              | не более |         |
|       |   |                   | -        | 10.50   |
| 2.    | Бег на 3000 м                                 | мин,              | не более |         |
|       |   |                   | 12.15    | -       |
| 3.    | Сгибание и ружье в положении лежа на полу     | количество раз    | не менее |         |
|       |   |                   | 45       | 35      |
| 4.    | Подтягивание из перекладине                   | количество раз    | не менее |         |
|       |   |                   | 15       | 8       |
| 5.    | Наклон вперед из гимнастической скамьи)       | см                | не менее |         |
|       |   |                   | +13      | +16     |
| 6.    | Прыжок в длину двумя ногами                   | см                | не менее |         |
|       |   |                   | 233      | 190     |
| 7.    | Поднимание туловища в положении лежа на спине | количество раз    | не менее |         |
|       |   |                   | 50       | 44      |
| 8.    | Кросскаша (бег по местности)                  | мин,              | не более |         |
|       |   |                   | -        | 16.10   |
| 9.    | Кросскаша (бег по местности)                  | мин,              | не более |         |
|       |   |                   | 23.00    | -       |

**Нормативы специальной физической**

| № п / | Упражнения   | Единицы измерения | Норматив |         |
|-------|--|-------------------|----------|---------|
|       |  |                   | юноши    | девушки |
|       |  |                   | не более |         |
|       |  |                   | 25,0     | 25,5    |
| 1.    | Исходное положение. Выполнить упор лежа в исходное положение   | количество раз    | не менее |         |
|       |  |                   | 10       | 7       |
| 2.    | Исходное положение. Выпрыгивание в исходное положение          | количество раз    | не менее |         |
|       |  |                   | 10       | 7       |
| 3.    | Исходное положение. Подержать тело прямо ударом по боксерскому | количество раз    | не менее |         |
|       |  |                   | 26       | 24      |
| 4.    | Исходное положение. Подержать тело прямо удары по боксерским   | количество раз    | не менее |         |
|       |  |                   | 303      | 297     |

**Уровень спортивной квалификации**

Спортивный кандидат в мастера спорта

## IV. Рабочая программа по виду спо

### 4.1. Программный -прерриано чуньхб нэ а ня начальной подготовки

Задачи:

- формирование устойчивого интереса к спортом;
- получение общих теоретических знаний том числе о виде спорта «бокс»;
- формирование двигательных умений и «бокс»;
- повышение уровня физической подг гармонии развитие физических качеств;
- обеспечение участия в официальных с второго года;
- укрепление здоровья.

Этап начальной-ий мие ндню о тноав кэтом этапе дальнейшего овладения вс пюзрбт риавннньюмм мваидее.

На этапе начальной подготовки наряд спорта, подвижных и спортивных игр вкл специашьднюо отовительных упражнений, бли виду спортаздеЙрсигчвеиме вэотих упражнениях развитие физических качеств, имеющих в

#### Общая физическая подготовка

Общая физическая подготовка (ОФП)это система физическ упражнения мфба спечиве ас ет о фи гармон фи ние ск раз ичте илео в не жар а впа рна в ивтсие фи зиче ск ач еств их гармон ие н о м а н д и а ч а м и ф и з и ц е й к о й п о д г о т о в к

1. Всесторонневотренирование обучающегоспитан физичканики и лвыынос либвьосстрию,отвыкости, гибкосо

2. Созданияовидья активнотдыхв период сниженряни ров ш о н р (у ж к к и в ш у з с а к ц о и р в е н с и с е т а н о в и т п р о ц е с с о в ) .

3. Улучшениефр а львонлоеводг о т «о з в а к к и б , о к ж а х е с т в

4. Устранениеиоества фижоивч ерсакзовми м и ш а ю щ и х о в л а д е р н а и в о и л г е ж н и у н ф и а ж н е н и й .

Общая физическая подготовка оовзкда ба а здул я п е ц и а ф и н о й е с п о д г о т о в к о к н и к р е в т и н д о с е м о р Г т л a . в и в б е ж у а т к б о й е ц и а л и з и г и п е р т р о ф р и а р з о в в и a т н и я о i c n ф и o з и ч e c k a ч o e o ж в a и в у щ e p б т a л B p и н o д б o y p p e a ж н e л н e i d y ч e и t t y в a n o a и , в ы с ш и e

показ в о д н и и ф и з и ч e c k a ч и e м o t g b y н т д o c т и г н и у ш e p и д o c т a т y p c h o n o m e p a з г в a ш t b n я x

Для общефической подготовки следует в упражнения, наиболее отвечающие характ развитию физических качеств. Программн



качество бходимых боксеру. Длительный м парке, б о м к ш е ги гиеническое и психолог положитвлияноразнайтие вынобни в фот ш рбеемгяа воспитываются также волевые качсеислв.а, трени боксера безназначимавенто е

*Бег с препятствиями.* В беге-1 н 0 5 0 боксер преодо сцелню вышелоивяк о с и т и ц б ы с т р а в н о в с е п о с я о б н о с к р а т к о в р е м е н н ы м н а п р я ж е н и я м у б о л и ш и в в и в ы н о с л и в о с т и .

*Ходьба на лыжах* хоро р ш з в и в а ю р у п м ш ш ц , о л о ж и т е л в л и я ю т н а с и с т е м ы и о р г а н ы о р г а н и з м а , ( с к о р о с т и н л о у ю в у ю ) . О с о б о с л е д у е т в ы д е л и т ь м е с т н о с к ю , т о р ш и в а б о т в а с т р у п м ы ш ц р а ц и о н а л ь ч е р е д о в н а н п и р е я м ж е н и й и р а с с л а б л е н и й . Х о д в л и я е т н а п о и х и ш о р т с е я м в л я ц т р с e k p a c p n б д м с т в а к т и в о н т о д г б o x a .

*Упражнения из легкой атлетики,* такие как толкание я прыжки в длину и высоту с разбега, ра мышц и быстроту. Эти упражнения спюспуелм о б щ ф й з и ч с п o c t o t o в к и .

*Спортивные и подвижные игры* я в л я ю т с я т е с я т ь е м л а с м п o b o d г o т o в б о к с e r g o p c b o c o б л e a n d б a л к e ф б т б з o t , a ф e a t n c t p i o t y л о в к о с т ь ) п о х а р а к т е р у д e й с т в и й , б ы с т р б o k c ( o б м ы с т p e e p e e д в и ж e n a i n a в в и p a k t ы ц в с ю c e p o t и в л п p o т и в и i p p a ) з в и в a o p o л c o t b ы k , o v c ы г н ь o , c л и c b o c p r t ы и в н ы п o д в и ж н ы e л u i j a r t ы ж e p o ш и м c a p e d i e n o v t o d m b o x a .

#### *Строевые упражнения*

П о с т р о и н и e p e c t p a m i a t н о в о р о н т a б м e c т и e в д в и ж e н и и .

Р а з м ы к в a n p o x y д ы б a в c t p o y .

*Элементы акробатики:* К у в ы р к и в п e p e d , н а з a d , л o п a т н a a o л o c в e o , й н k a p y k ы k t e n ы o м o щ ь a o p t n c o p c a i t . з п o л o ж e i e j a c п и н e и и з п o л o ж e н и я ( c t e o p e z c c o t n a p y k a p x o m i o л ц ь ю c п a p t n e p a ) .

*Упражнения с гимнастическими палками:* н а к л o н ы и п o в o p o ( c t o i д я , л e ж a ) c p a z л и ч н ы м и п o л o ж e н и я г o л o в o c ы ц и n z a i p e c h a g i n a e p i e c p ы г ч и e в p a k n a i l e k y p . u ш и в ы k p y ш p , a ж n c e y ш p o t и n л a p n i e e p a .

*Упражнения с медицинболами:* - б p o c m k я и c p a y k a i m z i a g o л o ч ы p e z г o л o в у , м e ж д у н o г . Б p o c k и и л o в л я м я ч п o л o ж e c y i p i e . в n c n d a a n л и e n o c t o d n o p i o , c p k y a k a i m d p .

#### *Упражнения на формирование правильной осанки*

Э т и у п p a ж н e н и я д o л ж н ы в k p y ч a t ь c a y n i m a т a ж a k п p o ц e a c n e б ю й c m o r t a z в и в p a z ь л и ч н o d a o и c k p и в п o n и n o c t n o o л a b o a c t o я n n a n p o p e я ж m e ш и ц e p e d n e

часть лиарасслабление и мышца об сртавзуютп а то о л о г  
позвоночника .

Для укрепления мышц спины рекомен  
наклон вырэд со штангой гнштплжмяху либ  
прямых г р у ж е всятмир овньеирхоложе ни у ввше срлїеджа  
переднаесйтбїюд н рскаме (й«ккео з«лкео»н,н я ) ф и к с и р о в а  
сгибания и гибание туловища ; стоя с боку у  
не го и о крвуактаингьд ни маоншв е р х

- на за адр; в ортулыо в оцат а н гворйу к асхт; она не больш  
возвыше ю д и г їм р е и о лсаг, и б в я п р я м у я я в и ш е .

#### *Упражнения в равновесии*

Упражнения на полу нагумие а н ь тпечной ой п  
бревне . Усложнение упражнений путём ум  
высоты снаряда , изменение исходных пол  
опор П е . р е д в и ж е н и е н ь ш е о н ь о р ь а з л и ч н ы м и л н и т е л ь  
движение и у а м и м и г , а м у л о в и П е р м е . д в и ж е н и е а ю щ е п ь с р е .  
Передвижение по умие н ь ш е н ь ю ї м о с ю ф р о с т и  
предметами в руках . Передвижения вперё  
анализа п о м р а с ш ь р о а щ е н с и л ь о в о у й , о в м П р ы ж в ш л у б и н у  
поворог р а в ж и л у б и р а з л и ч н ы м и ж е н и у а м и м и р ы ж ж и  
различных исходных положений , прыжки в  
Поднимания с кпие, редвиж ф н и я д с а ш а р я т н ї р а п м e ч a x  
передвиж и р и б и - 24 к г в р у к a x .

#### *Упражнения для развития быстроты*

Приводим р а ж н е н с я о б с н т e в у ю б p a o z в и с т и e o u и a л ь  
скоронсатние с у д а р и o в e р e d в и ж e и r i e ш a з o a d a b ч o y p ь б ы  
возможным образом б а р ь e p a n и o m a o o c t и k c e i a o

Выполнение ударов с гантелями в ру  
броске и цинбола и нанесение ударов .  
утяжелённой р а б у в и e и н e e . « С a л к и » н o г a  
партнёрам) . П e p a p d в и ж e n p i e e u в c e л н o в я и и n a c z o n x a p  
дистанции одним из вышгфлн e e p i o e . з a б и c t p i o л e и  
тренера (свисток , х л a ф п o e p o m в . ш e p ч a б ю  
удлиненной дистанции (с ю ф м ъ a p в o m a i k ) c . и м H a n  
темнее ч e б и e ч e p 3 0 e p k a б o в т ы o k o й e m m a щ и o т t a k л o n a  
и у к л o н a t m d и н o y д и a p в o в n , o л н я e м ы x в м a к c и m a л ь  
двойных ударов . С o в a p - n a k н т и ч e o в a ш и e k o m  
быстрым переходом от з a a t p a i k t y n ю n и m a d o e б i o c p t o  
Выполн б н с e r ы e г k ю x n t p a t a y д u a o p c o i k .

Нанесение серий ударов в максимальной  
Условн б с ь i n a p t n e y p c o t m a n o b k ь o c i r ( c o t b y r ы p a o n g i e v n i  
тжеву тяжёлї н р н я H a k a c б н с e r y d a p o x в л a п a m o м e n t  
«появление и н а н e c y д a p в o m a k c и m a t л ь m ш o c m n e в m a t и ч e  
груше, у н к т б o л у ( и o d k p o i ч ы ж ) .

#### *Упражнения для развития выносливости*









|  |                          |   |
|--|--------------------------|---|
|  | <p>Техника<br/>ударо</p> | <p><b>ПРЯМЫЕ:</b> собственная стойка (взаимная одноименная и разноименная)<br/>     Прямой в голову ближней<br/>     Прямой в голову дальней<br/>     Прямой в корпус ближней<br/>     Прямой в корпус дальней<br/>     Боковой в голову дальней<br/>     Боковой в голову ближней<br/>     Все то же, но из собственной стойки<br/> <b>СБОКУ:</b> собственная стойка (взаимная одноименная и разноименная)<br/>     Сбоку в голову ближней<br/>     Сбоку в голову дальней<br/>     Сбоку в корпус ближней<br/> <b>КРУГОВОЙ:</b> собственная стойка (взаимная одноименная и разноименная)<br/>     Круговой в голову ближней<br/>     Круговой в голову дальней<br/>     Круговой в корпус ближней<br/>     Круговой в корпус дальней<br/>     Все то же, но из собственной стойки<br/> <b>СНИЗУ:</b> собственная стойка (взаимная одноименная и разноименная)<br/>     Снизу в голову ближней<br/>     Снизу в голову дальней<br/>     Снизу в корпус ближней<br/>     Снизу в корпус дальней<br/>     Все то же, но из собственной стойки<br/> <b>УСИЛЕНИЕ УДАРА ШАГОМ:</b> собственная стойка правосторонняя (разноименная)<br/>     Прямой в голову ближней<br/>     Прямой в голову ближней<br/> <b>УСИЛЕНИЕ УДАРА ВРАЩЕНИЕМ:</b> собственная стойка (разноименная и одноименная)<br/>     Сбоку ближней в голову<br/>     Сбоку дальней в голову<br/>     Все то же, из собственной стойки<br/> <b>УСИЛЕНИЕ УДАРА ВЫПРЕМЛЕНИЕМ:</b> собственная стойка правосторонняя (одноименная и разноименная)<br/>     Снизу ближней в корпус</p> |
|--|--------------------------|---|

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | Снизу дальней в корпус<br><b>УСИЛЕНИЕ УДАРА РЕВЕРСОМ</b><br>стойка правосторонняя (разноименная)<br>Сбоку дальней в туловище<br>Прямой ближней в голову<br>Круговой ближней в туловище<br>Боковой дальней в голову<br>Все то бокс в правой левост |
|--|--|---|

\* условие: каждая позиция в правост

С целью раннего выявления «скрытых» начинаем изучения учебного материала в правосторонней стойке, вторая в левост

Для изучения и совершенствования используются следующие средства и мето

1. Положение кулака при нанесении удара по подушку ударной дачвалсетньюе клуалдаокна;ю одной р костей другой руки; нанесение ударов по

2. Боевая стойка: усвоение рационально изучение всех положений стойки це риехмеще веса тела в боевой стойке с ноги на но равновесия; свободное передвижение по р

### 3. Передвижения:

- Перемещение по рингу может осуществ приставной)а,мили(бтоо лсчккаочмк одной или двумя

- Перемещение обычным шагом наибол находится на значительнм бр а е с т (шянгюв) применяется как в атаке, так и в защит

- Перемещение приставными лша ж щими вш без переноса веса тела на одну из ног выполнившей шаг на расстоянии, сохраня

- При перемещении вперед шаг -впърпаовлюнй ногой, пристявняеас (дусправ)ши при переме ног меняются. При перемещении в сторо одноименной направлению движения.

- Перемещения скачком может осуществ

- Перемещения скачком (с ю ой) р к по с соответствует перемещению приставным ш полета при перемещениях струккура вднос толчковая нога подставляется на дист перемиащеккачком регулируется началом д - впередистоящей а д инса тз а ядще-йп, ра в ю р а в о в е л в е с в ю

Небольшая высота скачка обеспечивает скачком.

- Перемещение толчком влечет за собой разгибания ног в голеностопных суставах на расстоянии. Это вид передвижений наиболее мобильность в атаке и защите и воздает элемент тонкого тактического маневра на позицию.

Для совершенствования передвижения упражнения: передвижения в боевой стойке шагами - вперед, вправо; передвижения в боевой стойке в четырехугольнике в слитной шаге с ударом вправо и тоже вправо; передвижения в боевой стойке скользящими шагами правым и левым боком два / три шага вправо и влево передвижения в боевой стойке в различных направлениях.

**Боевые дистанции.** Дальняя дистанция: боевая стойка и защиты на дальней дистанции.

Средняя дистанция: боевая стойка, дальней дистанции.

Ближняя дистанция: боевая стойка, удары и защиты на ближней дистанции.

#### **Основные положения и движения.**

Фронтальная и боевая стойка, разновидности в боевой стойке «шаг вперед», «шаг вправо», «шаг влево».

а) Прямые удары в голову, в корпус. Серия прямых ударов.

б) Боковые удары на месте и в движении.

в) Удары снизу на месте и в движении.

г) Защитные действия:

- отбив;

- уклон;

- нырок;

- оттягивания;

- подставка.

**Психологическая подготовка.** Психологическая подготовка на развитие и совершенствование значимости личности путем формирования устойчивых отношений психическая подготовка включает в себя непрерывного осуществления за счет непрерывного ра и за счет благоприятных отношений и ро процесс.

Психологическая подготовка юным направлена на формирование устойчивых отношений.



В практике бокса задача мотивации спортсменов с высоким уровнем мотивации поощряется (фильмы, реальные, и т. д.). Оптимальным при этом может считаться спортсмена, имеющая зинсахчедниоя, в ысоовыша ет с воздействием.

### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка обучающихся представлена в таблице 14.

Таблица  
Теоретическая подготовка

| № | тема  | особенности материала   |
|---|---|---|
| 1 | ФК и спорт как альтернативной информационной гиподинамии  | Видео фильм - «Информационные проблемы выживания»   |
| 2 | Содержание и формы и о-гигиена и режим дня, -развивающая, поддерживающая, реабилитационная, коррекционная, массовый спорт, спорт прикладной спорт, спор | Беседа, чтение книги «Мой режим дня»  |
| 3 | Спортивные единоборства   | Презентация «Мир»   |
| 4 | Особенности любительского бокса и бокса высших д  | беседа  |
| 5 | История зарождения бокса -кулачные бои, -рождение английского б   | Презентация «История зарождения бокса»  |
| 6 | Развитие бокса в России -российские боксеры на арене, -перспективы развития р   | Доклады обучающих просмотр материалов (интернет-ресурсы) боксеры России                                       |
| 7 | Правила соревнований по боксу   | Беседа, раздаточный материал, запись «правила соревнований по боксу», посещение соревнований и действий судьи |
| 8 | Экипировка боксера и с занятий боксом   | Демонстрация экипировки боксера и спортивного инвентаря   |
| 9 | ТБ на занятиях боксом   | Беседа, с при   |

|    |  |                                      |
|----|--|--------------------------------------|
|    |  | инструкции, на стендов стенд         |
| 10 | Значение физической культуры человека              | Презентация, для учащихся            |
| 11 | Основы анатомии и физиологии                       | беседа                               |
| 12 | Ответственность спортсмена и использование навыков | Беседа с приглашенными специалистами |

**4.1.2. Программный этап тренировки вольного стиля на этапе спортивной подготовки (этапе формирования устойчивого навыка в боксе)**  
- формирование устойчивого навыка в боксе  
- формирование разносторонней общей физической подготовленности, а также теоретической и психологической подготовленности, соответствующей уровню подготовки  
- обеспечение участия в международных соревнованиях  
- формирование навыков соревновательной деятельности  
- укрепление здоровья.

Для учащихся групп учебный год начинается с **Подготовительный период** (сентябрь-октябрь) занятия проводятся непосредственно вхождении в «спортивную форму» в боксе состоит из двух относительно общеподготовительного периода и специального периода. Этот период имеет свои цели и задачи и реализуется

**а) Общеподготовительный период.**

*Задачи:*

- дальнейшее укрепление и закаливание организма
- повышение уровня разносторонней физической подготовленности
- развитие физических качеств, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости
- дальнейшее совершенствование техники в боксе

Тренировочный процесс, направленный на формирование (базовой) подготовки спортсмена (обобщенные игровые, работа с тяжестями, упражнения на выносливость, не поддается объективному измерению приоритетности развития «нужных» качеств. Этот период имеет значение, для дальнейшего планирования тренировок.

Известно, что рост спортивного результата зависит от двух факторами: повышением уровня спортивной подготовки и его способностью так организм полностью реализовать растущие возможности. Это состоит в рациональном построении тренировочного процесса и организации тренировочной нагрузки.

Методы подготовки в общеподготовительном комбинированный. Разработка специализированных упражнений, задействованных в ударных движениях туловища и рук. Интенсивная жаркая работа используется в небольших объемах.

### **б) Специально подготовительный этап.**

*Задачи:*

- повышение уровня тренированности;
- непосредственное становление спортивной деятельности;
- развитие специальных качеств и навыков;
- подведение спортсменов к специфической деятельности.

Основные средства это общеподготовительные упражнения специальной направленности, специальные упражнения в технике и тактике бокса.

**2) Соревновательный период** (декабрь) задачами которого сохранение спортивной формы на все время спортивных достижений. Тренировочная программа, как по объему, так и по интенсивности календарем и напряженностью предстоящих соревнований приобретает углубленную психологическую направленность.

Совершенствование физической подготовки осуществляется строго индивидуально и направлена на достижение максимальных результатов.

Технико-тактическая подготовка обеспечивается до максимально высокой степени тактического мышления.

**3) Переходный период** (июнь-август) направлен на восстановление больших физических и особенно психических и психических процедур, а также на достижение физических качеств освоенных в предыдущий период исходных позиций, чем предыдущий.

### **Общая физическая подготовка**

Согласно задачам этапа ОФП основывается на выполнении упражнений, обеспечивающих высокую эффективность обучения в парах или группах.

Согласно схеме тренировочного общеподготовительных упражнений, предопределенных организмом (особенно суставно-мышечного аппарата) занятия проводятся: ходьба, перемежающийся бегом с изменением направления туловища, руку, ног.

Применение средств общей физической подготовки – общее физическое развитие, равномерное

укреплени-е в язк оосчтнн о о аппарата , развити  
суставах , координации движений и уме  
улучшение фунюююй дидердйчюювт дмх ашиярга

К обще развивающим упражнениям относ  
гимнастика в движении , на месте , сидя  
развития рук , плечевого пояса , тулов  
предметами для кюмпмьшцн о (го кроарзовгикто й и  
гимнастической палкой , теннисными , на  
акробатические упражнения , упражнения  
из равновесия , ходьба на лыжах , я бсе гр енза  
Используются упражнения на гимнастиче  
шесту , упражнения на перекладине , о  
упражнения ( метания и толкания , бег по

1. Строевые упражнения : место ю ронта право  
Передвижение обычным и строевым шагом  
Построение в одну шеренгу , в одну коло

2. Упражнения для развития мышц рук и  
перекладине о с хюадх , бапятаках , прыжки во в  
гимнастические снаряды , прыжки со ск  
положение лёжа . Упражнения с партнёром

3. Упражнения для развития мышц нюан  
блинами . Полуприседы и приседы на носк  
с отягощением и без отягощения . Присед

4. Упражнения для развития мышц туло  
назад , в стороны , гоюююруотых . и П о д р н я и м м а х н и н  
сидя , лёжа на спине .

5. Обще развивающие упражнения с предм  
плечевой пояс ; выбрасывание грифа в пе  
резиновым жгутом , с колесом .

6. Обще развивающие упражнения с предм  
туловища вперёд , быстрые круговые дви  
преодолением препятствий , с изменением  
сигналу .

7. Упражнения из других видов жвх , с п о р о ф а  
подвижные игры , бег по пересечённой м  
штангой .

### **Специальная физическая подготовка**

Упражнения на мешке , на лапах , упр  
одиночных атак и защит с партнёра в в  
темпе .

### **Группы учр е б н и ф о в о ч н о г о э т а п а 1 г о д а о**

Нанесение одиночных ударов в голову  
четырёх ударов и защита от одиночных  
дальней дистанции ю й р д и с т а н ц и я и , с р а б о т а н  
Обманные действия , финты .

**Группы учеников 2 года обучения.**  
 Нанесение одиночных ударов в голову  
 Атаки из двух, трёх и четырёх ударов в  
 дальней, средней и ближней дистанции.  
 атакующей форме. Упражнения на вынослив

**Группы учеников 5 года обучения.**  
 Нанесение прятков и ударов в голову и туловище и  
 атаки из двух, трёх, четырёх ударов,  
 средней и ближней дистанции. Обманные  
 встречной, ответной и атакующей форм  
 интервальная работа на вынослив

### Техническая подготовка

К ранее освоенным, но требующим регу  
 этапе добавляется тематика, не отражена  
 подготовке в усложненном варианте, свя  
 прогнозированию ситуации и действий, с кот  
 таблице 15.

**Группы учеников 1 года обучения.**  
 Нанесение ударов сбоку, снизу в гол  
 отработка на снарядах. Отработка один  
 четырёх ударов с партнёром в перчатках. Р  
 прямые удары, удары сбоку). Работа на  
 движение (движения вперёд, назад, влево  
 парах. Удары и атаки на шаг. Удары в  
 вправо. Встречные удары на переднюю  
 Ответные удары после шага назад. Удары  
 ответе с боксёром «левой». Навстречу

### Таблица

Тематика для изучения защиты с отв  
 условиях багетной техники подготовки

| Тема                   | Удар против           | Маневр и встр   | Взаимос |
|------------------------|-----------------------|-----------------|---------|
| Встречные удары маневр | Прямой ближней головы | наклон с подхо  | одноиме |
|                        |                       | прямой ближней  |         |
|                        |                       | отклон к ближн  |         |
|                        | ближней бой до        |                 |         |
|                        |                       | голову          |         |
|                        |                       | уклон с подхо-д |         |
|                        |                       | боковой дальне  |         |
|                        | Прямой дальней головы | уклон с выхо    |         |
|                        |                       | прямой ближней  |         |

|  |                                |   |        |
|--|--------------------------------|---|--------|
|  | Прямой ближней головы          | наклоном под углом к прямой боковой до головы | разным |
|  |                                | отклонением к ближней боковой до головы       |        |
|  | Прямой дальней головы          | уклон с подходом боковой дальней              |        |
|  |                                | уклон с выходом прямой ближней                |        |
| Встреч удары защит подста                | Прямой ближней головы          | подставка дальней прямой ближней              | одним  |
|  |                                | подставка дальней боковой ближней             |        |
|  | Прямой дальней головы          | подставка дальней прямой ближней              | разным |
|  |                                | подставка дальней боковой ближней             |        |
| Встреч удары отбив                       | Прямой ближней головы          | отбив дальней наружной ближней до головы      | одним  |
|  |                                | отбив ближней наружной дальней до головы      |        |
|  |                                | отбив дальней внутренней ближней до головы    |        |
|  | Прямой дальней головы          | отбив ближней наружной дальней до головы      |        |
|  |                                | отбив дальней наружной ближней до головы      |        |
|  | Прямой ближней головы          | отбив дальней наружной ближней до головы      | разным |
| отбив ближней наружной дальней до головы |                                |   |        |
| Прямой дальней головы                    | отбив дальней - прямой ближней |   |        |
|  | отбив ближней - прямой дальней |   |        |

|                            |                             |                                   |                |
|----------------------------|-----------------------------|-----------------------------------|----------------|
|                            | Голову                      |                                   |                |
|                            | Прямой<br>дальней<br>голове | отбив дальней<br>внутри<br>голове | прямой ближней |
| Встреч<br>«касате<br>удары | Прямой<br>дальней<br>голове | Боковой ближней<br>снизу          |                |
|                            | Прямой<br>ближней<br>голове |                                   |                |
|                            | Прямой<br>дальней<br>голове |                                   |                |
|                            | Прямой<br>ближней<br>голове |                                   |                |

Изучение одиночных ударов в голову и туловище, удары с боксёрской стойки в голову и туловище. Защита от ударов прямых: подставка. Защита от ударов сбоку: нырки влево и вправо. Защита от ударов снизу: опускание локтей. Отработка атак из двух, трёх, четырёх встречной форма. Отработка ближнего боя. Ведение боя во встречной, ответной формах.

### Группы углублённого этапа 2 года обучения.

Нанесение ударов в голову и туловище. Отработка ударов с партнёром в перчатках. Броски в голову и туловище. Работа на лапах. Имитация ударов назад, влево и вправо. Удары и удары шагами влево и вправо. Встречные удары подставкой. Ответные удары после шага «раздва». В ответе с боксёром «левшой». Выходы из углов канатов ринга.

### Группы углублённого этапа 3 года обучения.

Нанесение ударов в голову и туловище в голову, туловище с партнёром. Снаряды, шинель. Встречные танцевальные карбиста в ударов одиночных на снарядах. Отработка четырёх, пяти ударов с партнёром в перчатках на лапах. Работа с боксёрскими перчатками по три минуты. Имитация ударов вперёд, назад, влево и вправо. Удары и

атаки с шагами влево и вправо. Встречные подставки. Обратные удары после шага назад, прямые и удары сбоку. -равновесие. Введение боя с агрессивным боксёром «левшой». Ведение боя с агрессивным боксёром «левшой» и с «игровиком».

### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка обучающегося периода обучения представлена в таблице

Таблица

### Теоретическая подготовка

| № | тема   | особенности материала  |
|---|--|--|
| 1 | История возникновения движения. Зарождение Возрождение олимпийского Международной олимпийской  | Видео фильм «Олимпийское движение»                               |
| 2 | Физическая культура и социальная жизнь культурной жизни.   | Беседа, дискуссия  |
| 3 | Роль физической культуры личностных качеств, волевых качеств, уверенности.   | Презентация. тренинг.  |
| 4 | Режим дня и организация процесса. Роль питания обучающегося к спорту. Рациональное, сбалансированное   | Беседа с тренером о режиме дня спортсмена                        |
| 5 | Физиологические основы культуры. Спортивная классификация различных деятельности. Физиологическое состояние организма деятельности. Физиология развития двигательных | Презентация «Физиологические основы спорта»                      |
| 6 | Учёт соревновательных самоанализ обучающегося содержание Дневника классификация и типы деятельности.   | Доклады обучающегося просмотр материалов Практические упражнения |
| 7 | Теоретические основы   | Презентация «Теоретические основы»                               |

|    |  |  |
|----|--|--|
|    | подготовки. Основы тактики «бокс». Понятийность. Двигательные обучения. Метод использования рациональной техники о спортивного результата                      | тактическая подготовка. Отработка на   |
| 8  | Психологическая подготовка психологической подготовки психологическая подготовка качества личности как личности.   | Беседа, практические упражнения.   |
| 9  | Оборудование, спортивная экипировка по виду Классификация спортивной экипировки для вида спорта эксплуатации, уход инвентаря и экипировки соревнованиям.       | Беседа, с применением инструкции, на стендах стенды  |
| 10 | Значение физической культуры человека  | Презентация, для учащихся  |
| 11 | Основы анатомии и физиологии   | беседа   |
| 12 | Ответственность за использование навыков   | Беседа с приглашением специалистов   |
| 13 | Правила вида спорта для участников спортивных соревнований и полу. Правила поведения при участии в соревнованиях. Правила допуска к спортивным действиям судьи | Беседа, раздаточный материал, запись «правила соревнований боксу», посещение соревнований и действий судьи |

### Психологическая подготовка.

Психологическая подготовка является неотъемлемой частью тренировочного процесса. Она осуществляется за счет непрерывного взаимодействия и за счет благоприятных отношений к процессу. Психологическая подготовка осуществляется с помощью направлена на формирование навыков адаптации к конкретным условиям экстремальных условиям тренировок. Это возможно лишь при здоровом и умеющем извлекать из опыта необходимые результаты.

В практике бокса задача мотивации спортсменов с высоким уровнем мотивации (психологическая подготовка) является одной из важнейших.

т. д. Оптимальным при этом может считаться спортсмена, имеющего зинсахчоеднния, повышает воздействие.

### **Развитие волевых качеств боксера**

Волевые качества - **настойчивость**, и целеустремленность, выдержка, уверенность решительность основываются непосредственно в тренировочном процессе, при выполнении спортивной деятельности.

Для **развития активности** в условном бою рекомендуется чтобы боксеры вели атакующей боксеры, и при контраатакам и т. д. Полезно использовать по манере ведения боя. В бою и в борьбе с соперником активными, применять множество ложных контраатаки, к негруппе форм ударов и ударов.

**Целеустремленность** можно воспитать при условии проявляет глубокий интерес к боксу как спортивным достижениям.

Тренер-педагог должен обсудить все отрицательные стороны его подготовленности и исправлением ошибок и пути совершенствования добиваться того, чтобы спортсмен относился к своим обязанностям, как к своим основным обязанностям, а не как к формальным. Ждать на поминаний о стараниях и стараниях о подготовке, подбирая соответствующие упражнения совершенствовался в излюбленных упражнениях и упражнениях, в чем лейтмотивом обучающиеся обязаны выполнять эти действия задачей.

Например, при целевой установке советского спортсмена в борьбе с соперником, надо за разнообразными защитными действиями и в работе отработке средств боя на дальнейшей дистанции ближней дистанции.

Для развития **выдержки** и **настойчивости** в боксерах умение стойко переносить в бою неприятные чувства, появляющиеся при при сгонке веса. В борьбе с соперником и в борьбе с соперником, как выдающиеся мастера, а также скрывающая самочувствие или полученные ранее поражения противника в борьбе.

**Уверенность** в силах появляется в результате техниктики и высокого уровня физической овладения хорошо несколькими защитами и

боксер начинает верить в свою «неуязвимость», оказавшись противнику уязвимым в противодействии.

Поражение не должно вызвать у боксера чувство унижения. Необходимо убедить в том, что если бы он не был несомненно победителем. После поражения в тренировочных боях, сообщая о своих особенностях, чтобы избежать психологических проблем.

**Самообладание.** В данном случае речь идет о трудных и неожиданных обстоятельствах, которые контролируются в условиях соревнований. Проявлению данной способности помогают возможные варианты развития событий.

**Стойкость** боксера проявляется в том, несмотря на трудности в ходе занятий данным видом спорта, боль, сильное утомление и избранным путем.

Примерами заданий, направленных на развитие способностей, являются следующие достижения в тренировке. Например, после окончания занятия объявляется о дополнительных заданиях.

Широко практикуется у боксера в противнике, в утяжеленных перчатках, в присутствии боксера в ринге, в тотализаторе, в партнерских играх, в воспитании волевых усилий.

Специальная психологическая подготовка частных задач:

- ориентация на те социальные ценности, которые спортсмена в его соревновании определяют его индивидуальности;

- формирование у спортсмена психической устойчивости и преодоление психических барьеров;

- преодоление психических барьеров в борьбе с конкретным соперником;

- моделирование условий предстоящей борьбы по программе действий непосредственно перед турниром.

**Этап совершенствования спортивного мастерства**

**Программный материал основных занятий**

Задачи:

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

- обеспечение участия в официальных соревнованиях и совершенствование навыков в условиях соревнований;

- сохранение здоровья.

## **Общая физическая подготовка**

1. Строевые упражнения: повороты на передвигание обычным и строевым шагом. Построение в одну шеренгу, в одну колонну.

2. Упражнения из видов спорта: упражнения на перекладине, ходьба на носках, пятках, гимнастические снаряды, прыжки со скакалкой, положение лёжа. Упражнения с шортингом.

3. Упражнения для развития мышц ног: блинами. Полуприседы и приседы на носках с отягощением и без отягощения. Приседы.

4. Упражнения для развития мышц туловища: назад, в стороны, повороты. Поднимания сидя, лёжа на спине.

5. Общеразвивающие упражнения с предметом: плечевой пояс; выбрасывание горни, фаравбо, резиновым жгутом, с колесом.

6. Общеразвивающие упражнения без предмета: туловища вперёд, быстрые круговые движения, преодолением препятствий, с изменяющимся сигналом.

7. Упражнения из других видов спорта: подвижные игры, бег по пересечённой местности.

8. Воспитание силы основных групп мышц: движения вперёд, в стороны, в стороны; прыжков; боксёрских передвижений в плечах.

9. Воспитание силы мышц, определяющих движения вперёд и в стороны, мышцы туловища, поворачивающих туловище, разгибателей плеча.

## **Специальная физическая подготовка**

Упражнения на мешке, на лапах, упражнения одиночных атак и защит с парней в боксе.

Выполнение передвижений в основной стойке с отягощением и без отягощениями в боксе.

Совершенствование ударов (одиночных) в боксе: 7 ударов без отягощения, 8 ударов с отягощением, 7 ударов без отягощения, 8 ударов с отягощением.

## **Техническая подготовка**

Изучение одиночных ударов в голову и в туловище, удары сбоку левой и правой рукой.

Защиты от ударов прямых: подставка  
 Защита от ударов сбоку: нырки влево и  
 Защита от ударов снизу: –**пюджак** локт  
 Отработка атак из **ж**, **д**, **ш**, **ж**, **и**, **т**, **д**, **а**, **р**, **о**, **в**, **ч**, **т**, **ы**, **р**, **т**  
 встречной форма. Отработка ближнего  
 Ведение боя во встречной, ответной форм  
 Защиты, контратаки, встречн**О**тработка  
 снарядах контратак и особенно серийны

### Тактическая подготовка

Передвижение вперед, назад, влево и  
 ведение боя против агрессивного боксё  
 Ведение боя в контратаке, т.е. в отве  
 боксёра. Ведение боя против маленького  
 длинные, волной, т.е. одна атака за др

### Теоретическая подготовка

Теоретическая подготовка **г**р**е**б**у**р**а**ю**щ**и**х** **о**м  
 периода обучения представлена в таблиц

Таблица

### Теоретическая подготовка

| № | тема   | особенности п<br>материала     |
|---|--|--------------------------------|
| 1 | Олимпийское движени<br>физической культуры в<br>современного спорта. С<br>спорта. Социокультур<br>современ <b>Ю</b> ж <b>а</b> йи. Влияние<br>развитие международных<br>системы спортивных сор<br>по виду спорта «бокс». | Видео фильм «С<br>движение»    |
| 2 | Профилактика<br>Перетренированность / не<br>Понятие травматизма<br>«перетренированности».<br>подготовки.   | Беседа, дискусс                |
| 3 | Учёт соревновательн<br>самоанализ обучающего<br>план спортивной подгот<br>обучающегося. Класси<br>спортивных соревнований<br>самоанализа-тренир <b>о</b> в <b>о</b> ч <b>н</b><br>соревновательной деяте                 | Презентация.<br>тренинг.       |
| 4 | Психологическая<br>Характеристика психол<br>Общая психологическая  | Беседа с пригл<br>специалистов |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | волевые качества личности. Классификация методов психологического обучения.  |  |
| 5 | Подготовка обучающихся многокомпонентный процесс совершенствования спортивной подготовки. – специфический и интенсивной деятельности спортивных соревнований. Основные методы тренировки.  | Презентация «Физиологические механизмы спортивной деятельности».   |
| 6 | Спортивные соревнования функциональное и структурное. Основные функции и особенности соревнований. Общая характеристика соревнований. Судейство соревнований. Спортивные классификации. Сравнительная характеристика видов спорта, различающихся по характеру соревновательной деятельности.   | Доклады обучающихся. Просмотр материалов. Практические упражнения. |
| 7 | Восстановительные мероприятия. Педагогические методы восстановления: рациональные методы тренировки; чередование тренировок; направленности; организация. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; воздействие дыхательных упражнений; биологические средства восстановления: питание; гигиенические процедуры; баня; массаж. Особенности применения средств восстановления в различных видах спорта. | Презентация «Тактическая подготовка». Отработка на практике.       |
| 8 | Физическое, патриотическое, правовое и эстетическое воспитание. Задачи формирования и пути нравственного, правового воспитания на занятиях культуры и спорта.  | Беседа, практические упражнения.                                   |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | нравственное воспитание<br>Эстетическое воспитание   |  |
| 9 | Социальные функции<br>Специфические социальные<br>(эталонная и эвристические<br>функции спорта<br>оздоровительная, эстетическая)<br>Функция социальной<br>социализации личности. | Беседы, применение<br>инструкции, наглядные<br>стендов, стенды |

#### 4.2 Учебно-методический план

Примерный учебно-методический план теоретического курса «Бокс» представлен в таблице 1

Таблица 1

| Этап спортивной подготовки | Темы по теоретической подготовке | Объем времени (мин) | Сроки проведения | Краткое содержание |
|----------------------------|----------------------------------|---------------------|------------------|--------------------|
| Этап                       | Всего на этап                    | ≈ 120/180           |                  |                    |

| начальной подготовки | подготовки в течение года обучения одного года                                     |         |          |   |
|----------------------|--|---------|----------|---|
|                      | История возникновения и развитие вида спорта                                       | ≈ 13/20 | сентябрь | Зарождение и развитие вида спорта. Автобиографии выдающихся спортсменов. Призеры Олимпийских игр.   |
|                      | Физическая культура – важное средство физического воспитания и укрепления человека | ≈ 13/20 | октябрь  | Понятие физической культуры и физической культуры. Физическая культура – средство воспитания, формирования и укрепления нравственных и жизненно важных навыков. |

|  |                |              |   |
|--|----------------|--------------|---|
| <p>Гигиенические<br/>физической<br/>спорта, ги<br/>обучающих с<br/>занятиях фи<br/>культурой и</p> | <p>≈ 13/20</p> | <p>нояб</p>  | <p>Понятие о ги<br/>санитарии. У<br/>полостью рта<br/>Гигиенически<br/>требования к<br/>обуви. Соблю<br/>гигиены на с<br/>объектах.</p>   |
| <p>Закаливание</p>   | <p>≈ 13/20</p> | <p>дека</p>  | <p>Знания и осн<br/>правила зака<br/>Закаливание<br/>водой, солнц<br/>Закаливание<br/>физической к<br/>спортом.</p>   |
| <p>Самоконтроль<br/>процессе за<br/>физической к<br/>спортом</p>                                   | <p>≈ 13/20</p> | <p>январ</p> | <p>Ознакомление<br/>осамоконтроль<br/>занятиях физ<br/>культурой и<br/>Дневник само<br/>Его формы и<br/>Понятие о тр</p>  |
| <p>Теоретическое<br/>обучения б<br/>элементам т<br/>тактики вид</p>                                | <p>≈ 13/20</p> | <p>май</p>   | <p>Понятие о те<br/>элементах<br/>Теоретически<br/>технике их в</p>   |
| <p>Теоретическое<br/>судейства.<br/>спорта</p>   | <p>≈ 14/20</p> | <p>июнь</p>  | <p>Понятийность<br/>Классификаци<br/>спортивных<br/>соревнований<br/>(жесты) спор<br/>судей. Полож<br/>спортивном с<br/>Организацион<br/>по подготовк<br/>соревнований<br/>обязанности<br/>судейских бр<br/>Обязанности<br/>участников с<br/>соревнований<br/>зачета в спо<br/>соревнования<br/>спорта.</p> |

|  |                                       |         |               |   |
|--|---------------------------------------|---------|---------------|---|
|  | Режим дня обучающихся                 | ≈ 14/20 | август        | Расписание учебно-тренировочного учебного питания в жизнедеятельность. Рациональное сбалансированное питание. |
|  | Оборудование спортивный и виду спорта | ≈ 14/20 | ноябрь<br>май | Правила безопасного использования оборудования спортивного  |

|  |   |           |          |   |
|--|---|-----------|----------|---|
|  |   |           |          | инвентаря.  |
|  | Всего на учебно-тренировочном трех лет обучения | ≈ 600/960 |          |   |
| Учебно-тренировочный этап (этап спортивно-специализации) | Роль и место культуры формирования личностных   | ≈ 70/107  | сентябрь | Физическая культура как социальное явление культуры жизни. Роль культуры в формировании личностных качеств человека. Волевых качеств, уверенности, самостоятельности. |
|  | История возникновения олимпийского              | ≈ 70/107  | октябрь  | Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийского движения. Международная олимпиада (МОК).   |
|  | Режим дня обучающихся                           | ≈ 70/107  | ноябрь   | Расписание учебно-тренировочного учебного питания в период обучения   |

|  |              |                           |  |
|--|--------------|---------------------------|--|
|  |              |                           | кспортисвонрьемв н<br>иям. Рациона<br>сбалансирова<br>питание.   |
| Физиологиче<br>физической                          | ≈ 70/10<br>7 | д е к а                   | Спортивная ф<br>Классификаци<br>различных ви<br>мышечной дея<br>Физиологиче<br>характеристи<br>состояний ор<br>спортивной<br>деятел<br>Физиологич<br>ческие меха<br>развития дви<br>навыков. |
| Учет соревн<br>деятельно<br>самоанал<br>обучающег  | ≈ 70/10<br>7 | я н в а                   | Структура и<br>Дневника обу<br>Классификаци<br>спортивных<br>соревнований  |
| Теоретическ<br>техники<br>подготовки<br>техники ви | ≈ 70/10<br>7 | м а й                     | Понятийность<br>Спортивная т<br>такт<br>Джиггате<br>представлен<br>обучения. Ме<br>использовани<br>Значение рац<br>техники в до<br>высокого спо<br>результата.                               |
| Психологич<br>подготов                             | ≈ 60/10<br>6 | с е н т<br>р ь<br>а п р е | Характеристи<br>психологичес<br>подготовки.<br>психологичес<br>подготовка.<br>волевые каче<br>личности. Си<br>волевые<br>качества лич  |

|  |  |              |               |   |
|--|--|--------------|---------------|---|
|  | Оборудова<br>спортивный<br>и экипировк<br>спорта | ≈ 60/10<br>б | дека<br>ь-май | Классификаци<br>спортивного<br>экипировки д<br>спорта, готов<br>эксплуатации<br>хранение.<br>Подготовка и<br>экипировки к<br>спортивным<br>соревнования |
|--|--|--------------|---------------|---|

|   |   |               |             |  |
|---|---|---------------|-------------|--|
|   | Правила вид   | ≈ 60/106      | дека<br>май | Деление уча<br>возрасту и п<br>обязанности<br>спортивных<br>соревнований<br>поведения пр<br>спортивных<br>соревнования   |
| Эта<br>сове<br>енс<br>ван<br>спор<br>вно<br>маст<br>ств | <b>Всего на<br/>совершенство<br/>спортивно<br/>мастерств</b>      | <b>≈ 1200</b> |             |  |
|   | Олимпийское<br>Роль и мест<br>культуры в<br>Состояние с<br>спорта | ≈ 200         | сент<br>рь  | Олимпизм как<br>метафизика с<br>Социокультур<br>процессы в с<br>России. Влия<br>олимпизма на<br>международны<br>спортивных с<br>системы спор<br>соревнований<br>числе, по ви |
|   | Профилакти<br>травматиз<br>Перетрениро<br>недотрениро             | ≈ 200         | октя        | Понятие трав<br>Синдром<br>«перетрениро<br>Принципы шорт<br>подготовки.  |
|   | Учет соревн<br>деятельно<br>самоанал<br>обучающег                 | ≈ 200         | ноя б       | Индивидуальн<br>спортшюцгйтс<br>Ведение<br>Дневника обу<br>Классификаци  |

|   |                     |              |   |
|---|---------------------|--------------|---|
|   |                     |              | спортивных соревнований анализа, сам учебно-тренировочные соревновательные деятельности   |
| Психологическая подготовка                        | ≈ 200               | декабрь      | Характеристики психологической подготовки. Психологическая подготовка. Волевые качества личности. Силовые качества личности. Классификация методов психологической подготовки обучающихся.                                  |
| Подготовка обучающегося многокомпонентный процесс | ≈ 200               | январь       | Современные совершенствованные системы спортивной тренировки. Результаты специфически интегральный соревновательный деятельности спортивных соревнований спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки. |
| Спортивные соревнования функционально-структурное | ≈ 200               | февраль-март | Основные особенности соревнований структура соревнований спортивной тренировки. Спорт и здоровье. Классификация спортивных дисциплин.   |
| Восстановление                                    | в переходный период |              | Педагогическое руководство  |

|  |                               |                            |  |
|--|-------------------------------|----------------------------|--|
|  | <p>средства<br/>мероприят</p> | <p>спортив<br/>подгото</p> | <p>восстан(рацио<br/>построе(но<br/>учеб<br/>трениро(заня<br/>рациона(чере д<br/>ние<br/>трениро(нагр<br/>различной<br/>направленнос<br/>организация<br/>отдыха. Псих<br/>средства вос<br/>аутогенная т<br/>психорегулир<br/>воздействия;<br/>гимнасти Меди<br/>биологич сред<br/>восстанопита<br/>гигиенич и<br/>физиотерапев<br/>процедуры; ас<br/>ж;<br/>витамины. б е н н<br/>применения<br/>восстановите<br/>средств.</p> |
|--|-------------------------------|----------------------------|--|





|     |  |          |    |
|-----|--|----------|----|
| 10. | Груша боксерская пневмат                       | штук     | 3  |
| 11. | Зеркало настенное (1х2 м)                      | штук     | 6  |
| 12. | Канат спортивный                               | штук     | 2  |
| 13. | Лапы боксерские                                | пар      | 3  |
| 14. | Лестница координационная                       | штук     | 2  |
| 15. | Мат гимнастический                             | штук     | 4  |
| 16. | Мат протекторный (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 электро                       | штук     | 3  |
| 21. | Мяч баскетбольный                              | штук     | 2  |
| 22. | Мяч набивной ((отмедион блу))                  | комплект | 3  |
| 23. | Мяч теннисный                                  | штук     | 15 |
| 24. | Насос универсальный с иг                       | штук     | 1  |
| 25. | Палка железная прорезиненная (от 1 кг до 6 кг) | штук     | 10 |
| 26. | Переключатель навесной уни                     | штук     | 2  |
| 27. | Платформа для вращений                         | штук     | 3  |
| 28. | Подвесная система для бо                       | комплект | 1  |
| 29. | Подвесная система для ме                       | комплект | 1  |
| 30. | Подушка боксерская насте                       | штук     | 2  |
| 31. | Подушка боксерская насте                       | штук     | 2  |
| 32. | Полусфера гимнастическая                       | штук     | 3  |
| 33. | Ринг боксерский                                | комплект | 1  |
| 34. | Секундомер механический                        | штук     | 2  |
| 35. | Секундомер электронный                         | штук     | 1  |
| 36. | Скамейка гимнастическая                        | штук     | 15 |
| 37. | Скамейка гимнастическая                        | штук     | 5  |
| 38. | Снаряд для вращений «пункт б                   | штук     | 3  |
| 39. | Стеллаж для хранения ган                       | штук     | 1  |
| 40. | Стенка гимнастическая                          | штук     | 6  |
| 41. | Стойка для штанги со ска                       | комплект | 1  |
| 42. | Татами из пенополиэтилен (мм х 1 м х 1 м)      | штук     | 20 |
| 43. | Тумба для хранения разнов                      | комплект | 1  |
| 44. | Урна для ватерлинии                            | штук     | 2  |
| 45. | Часы информационные                            | штук     | 1  |
| 46. | Штанга тренировочная наб                       | комплект | 1  |

## Обеспечение спортивной экипировки

Таблица

| № п / п                   | Наименование экипировки                | Единица измерения | Количество изделий |
|---------------------------|--|-------------------|--------------------|
| Для спортивной дисциплины |  |                   |                    |
| 1.                        | Перчатки боксерские сна                | пар               | 30                 |
| 2.                        | Перчатки боксерские (10 сор<br>унций)  | пар               | 12                 |
| 3.                        | Перчатки боксерские (12 сор<br>унций)  | пар               | 12                 |
| 4.                        | Перчатки боксерские (14е трн<br>унций) | пар               | 15                 |
| 5.                        | Перчатки боксерские (16е тре<br>унций) | пар               | 15                 |
| 6.                        | Шлем боксерский                        | штук              | 30                 |
| Для спортивной дисциплины |  |                   |                    |
| 7.                        | Перчатки боксерские сна                | пар               | 12                 |
| 8.                        | Шлем боксерский                        | штук              | 12                 |
| 9.                        | Усеченные перчатки                     | пар               | 12                 |

## Обеспечение спортивной экипировки

| № п / п | Наименование                    | Единица измерения | Расчет единицы | Этап начал подго |   | Учебно-тренировочный этап (этап специализации) |     | Этап совершенствования спортивной мастерской |     |
|---------|---------------------------------|-------------------|----------------|------------------|---|--|-----|--|-----|
|         |                                 |                   |                | -                | - | -  | -   | -  | -   |
| 1.      | Бинт эластичный                 | штук              | на обучающих   | -                | - | 1  | 0,5 | 2  | 0,5 |
| 2.      | Обувь для боксера (боксерки)    | пар               | на обучающих   | -                | - | 1  | 1   | 1  | 1   |
| 3.      | Костюм спортивный тренировочный | штук              | на обучающих   | -                | - | 1  | 1   | 1  | 1   |
| 4.      | Костюм спортивный ветрозащитный | штук              | на обучающих   | -                | - | 1  | 1   | 1  | 1   |
| 5.      | Костюм спортивный парадный      | штук              | на обучающих   | -                | - | 1  | 1   | 1  | 1   |
| 6.      | Майка боксерская                | штук              | на обучающих   | -                | - | 2  | 1   | 2  | 0,5 |
| 7.      | Носки утепленные                | пар               | на обучающих   | -                | - | 1  | 1   | 1  | 1   |
| 8.      | Обувь спортивная                | пар               | на обучающих   | -                | - | 1  | 1   | 1  | 1   |

|     |                                |      |               |   |   |   |   |   |     |
|-----|--------------------------------|------|---------------|---|---|---|---|---|-----|
| 9.  | Перчатки бокс<br>снарядные     | пар  | на<br>обучающ | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| 10. | Перчатки бокс<br>соревнователь | пар  | на<br>обучающ | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| 11. | Перчатки бокс<br>тренировочные | пар  | на<br>обучающ | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| 12. | Протектор зу                   | штук | на<br>обучающ | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1   |
| 13. | Протектор на<br>(женский)      | штук | на<br>обучающ | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1   |
| 14. | Протектор па                   | штук | на<br>обучающ | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 1   |
| 15. | Грусы боксер                   | штук | на<br>обучающ | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |
| 16. | Футболка уте<br>(толстовка)    | штук | на<br>обучающ | - | - | 1 | 1 | 1 | 1   |
| 17. | Халат                          | штук | на<br>обучающ | - | - | 1 | 1 | 1 | 2   |
| 18. | Шлем<br>боксерский             | штук | на<br>обучающ | - | - | 1 | 1 | 1 | 1   |
| 19. | Юбка<br>боксерская             | штук | на<br>обучающ | - | - | 1 | 1 | 1 | 0,5 |

## 6.2. Кадровые условия реализации П

- укомплектованность учреждения пед  
иными раб(снунамим подпункта 13.2 ФССП

Для проведетриейниурчоевбончонных занятий и  
спортивных соревн-травширхвочаномнебнэой  
специализации), этапах совершенствована  
основного -пртерпюндарвателя, допускаетея  
преподавателя по видам спортивной подп  
«бокс», а также на йвсехдгэогтаопвакхи спрорив  
специалистов (при условии их одновремене

Уровень квалификации лиц, осуществ  
должен соответствовать требованиям,  
стандарто-мр(Пртснлвр), утвержденным прик  
от 24.12.2020 № 952н (зарегистриров  
регистрационный № 62203), профессио  
утвержденным приказом Минтруда Росси  
Минюом Росси 25.04.2019, регистрацио  
стандартом «Специалист по инструкторс  
физической культуры и спорта», утвержд  
21.04.2022 № 237н (зарегисстрироэан0

регистрационный № 68615), или Единым должностей руководителей, специалис «Квалификационные характеристики дол физической культуры и спорта» Минуздпрарвжд России от 15.08.2011 № 916н (зарегистр 14.10.2011, регистрационный № 22054).

### **6.3. Непрерывность профессионального преподавателей**

С целью профессионального роста и развития преподавателей, должно осуществ - дополнительное профессиональное об квалификации) не реже одного раза в тр - профессиональная переподготовка; - формирование профессиональных навыков; - стажировка; - использование современных дистанцио - участие в тренингах, конференциях, семинарах;

- длительное обучение специалистов дополнительного профессионального об актуальных проблем в области физической - самостоятельное обучение; - проведение открытых уроков и занятий; - реализация индивидуальной программы

Работники направляются организац профессиональную переподготовку и по определенные в соответствии с утверр профессиональной переподготовки и повы приказом директора учреждения.

### **6.4 Средства, методы, технологии и этапы подготовки.**

**Этап начальной подготовки.**

Основная цель – формирование в выборе специализации и освоение основными техники.

Основные – укрепление здоровья и всест обучающихся, постепенный переход к цел виде спорта, обучение технике бокса, от перспективных спортсменов для даль

**Основные средства:**

- подвижные игры и игровые упражнения; - общеразвивающие упражнения; - элементы акробатики и самообороны (

- всевозможные прыжки и упражнения;
- метание (легкоатлетических снарядов,
- скоростно-силовые упражнения;
- гимнастические упражнения;
- введение в школу бокса;
- комплексы упражнений для длительных тренировок.

#### **Основные методы:**

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

#### **Основные направления тренировки:**

На этапе начальной подготовки целесообразно проводить разноплановую физическую подготовку, направленную на развитие физических качеств путём специально подобранных упражнений с учётом подготовки спортсмена. Начальный период тренировки (вводный этап) является своеобразным подготовительным периодом многолетней подготовки спортсмена. С целью ознакомления с основами техники целостного упражнения рекомендуется проводить в облегчённой форме упражнениями техники избранного вида спорта без больших пауз, всего на обучение комплексу упражнений (30 в каждом).

#### **Учебно-тренировочный этап (этап спортивной тренировки):**

Основная цель - улучшение физической подготовки спортсмена в арсенале бокса.

Основные задачи - укрепление здоровья и всестороннее развитие организма, формирование основных навыков, присущих боксу: быстроты движений в упражнениях, не только в процессе обучения и совершенствования, но и в процессе соревновательной борьбы путём применения специальных средств подготовки спортсмена.

#### **Основные средства:**

- общеразвивающие упражнения;
- комплексы специально подготовленных упражнений;
- всевозможные прыжки и упражнения;
- комплексы специальных упражнений из арсенала бокса;
- упражнения со штангой;
- подвижные и спортивные игры;
- упражнения локального воздействия (на тренажёрах);

-изометрические упражнения .

#### **Основные методы:**

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

#### **Основные направления тренировки:**

Повышение объёма и интенсивности тренировок удельного веса спецжизненной физкультуры, ч. Тренировочный процесс приобретает черты специализации .

Специальная подготовка -1 в боксе. В значительной степени спортсмен чаще должен выступать в данном этапе в большей степени уклоняется от подготовки и специальной выносливости, различных мышечных групп путём локальных специальных тренировок, утяжеления, интенсивность выполнения каждого подхода, интервалы отдыха между основами техники бокса должны проходить Темпы овладения отдельными элементами Больше времени уделяем разучиванию элементов Основной задачей соревновательной практики свои двигательные возможности соревновательного противоборства .

### **6.6. Методические рекомендации по организации тренировочного занятия**

Основной организационной формой спортивной тренировки является занятие

Учебно-тренировочное занятие проводится на определённую задачу, задачи, используемые тренировки (нагрузки) определяется продолжительностью занятия от

Учебно-тренировочное занятие строится по взаимосвязанным частям: вводной, основной, заключительной .

Вводная часть продолжается 5-10 минут мотивирует спортсменов на предстоящую работу обучающихся с задачами предстоящего занятия включает в себя построение, приветствие

Подготовительная часть (р10-в Минкиан) у т  
новичков 35 доми 30 для подготовленных спо  
направлена на функциональное вработ  
вегетативных функций, на разогревание  
эластичности, чтооз можос обит вбуестт ро го вк  
предупреждения травматизма. В подгото  
тренировки включаются упражнения, целе  
организма на ту работу, которую парядия  
Содержание специальной части размин  
упражнения, специализированные упражн  
играет в решении задач психологическо  
разминка снимает чрезмерные ршрю возбуждени  
возбуждение. Признаком правильно выпол  
уверенности и желание тренироваться,  
потоотделения.

Основная часть продолжается орте пва0е тмсия  
одной до трёх задач. В построении осн  
следующих закономерностей:

-задачи технической подготовки решают  
занятия, когда организм спортсмена нах

-когда на занятии решается несколь  
последовательность: техника, тактика,  
выносливость.

-пик нагрузки должен приходиться на  
постепенным дальнейшим снижением.

Заключительная часть миндлится Юна5 пред  
постепенного снижения нагрузки, что п  
средством заключительной части являетс  
корректирующая гимнастика иле нуиера ж(нлеёнж  
заключительной-прчапсогда в а р е н в р и спортсм  
завершённую тренировку.

Эффективными формами -трренироввацниог у  
также являются круговая тренировка и к

## С п и с о к и с т о ч н и к о в и н ф о р м а ц и и

1. Федеральный стандарт спортивной подг приказом Минспорта РФ № 609) . февраля 202
2. Приказ Минспорта России от 27.12.2 особенностей организации и осуществлен методической деятельности в области ( З а р е г и с т р и р о в а н о в М и н и с т е р с т в е С п о р т а Р о с с и и ) И н т е р н е т Консультат Плюс ;
3. Методические рекомендации по органи Российской Федерации ( утверждены минист мая 2014 г. ) И н т е р н е т
4. Бокс : Примерная программа для с п о р т и в н ы х ш к о л , с п е ц - ю н и о н и в а н ш к о л д о л р е з е р в а ( Т е к с т ) / - 5 - а . Ю з д . А . К о - М и н р а с с о в и т с к и 2012.-72 с .
5. Правила соревнований « Бокс » . О б щ е р о с « Ф е д е р а ц и я б о к с а Р о с с и и » , О ф и ц и а л ь н ы й с а
6. Бокс : Учебник для институптоодв офбишв.ирчеед Дегтярмева .Фис-,281797с9 .
7. Бокс . Энциклопедия Н.-М. : ТТеррартао рей232. р т с .
9. Бокс . Правила – М. : р е Ф е н д о е в р а н ц и й . б - о 3 к 4 с а с . Р о с с
10. В с ё о б о к с е / С о с т . Н . А . Х у д а д о в , И . В - М . , 1 9 2 9 1 5 2 с .
11. Градополов К. В. Бокс : Учебное пособие Изд . Ч е М в е р Ф и е - 3 3 8 9 6 5 .
12. Д о п и к н о г н т р о л ь : ч т о н у ж н о з н а т ь к а ж д о м у с п о р т с м е н о в , т р е н е р о в , в р а ч е М . : с б О р л н и м х п и я 2004. – 40 с .
13. О з о л и н Н . Г . Н а с т о л ь н а я к н и г а - М т р е Ф и с Ф « И з д а т е л ь с т в о А с т р е л ь » ; О О - 8 6 3 И з д а т е л ь с т
14. Т е р м и н о л о г и я с п о р т а . Т о л к о в ы й с л о в а р С у с л о в , Д . - М . : Т ь С ш л о е р р т . А к а д - 4 8 0 П р е с с , 2 0 0 1 .
15. Ф и л и м о н о в В . И . Б о к с . П е д а г о г и ч е с к и е в а о - М . : И Н С А Н 4 0 0 0 0 1 .
16. Ш и р я е в А . Г . Б о к с у ч е и т е ш е о p e p i a - 6 С у П ч б e . И з И з - д о « Ш а т о н ь 9 0 2 0 0 2 .
17. В . И . Ф и л и м о н о в С о в р е м е н н а я с и с т е м а п o д л я т р - p p e p o d a n a t b o k u . М . : - 4 Ю С А Н , 2 0 0 9 .

## С п и с о к И н т е р е с н ы х с о с т о в

1. М и н и с т е р с т в о с п о р т а Р о с с и й с к о й Ф е д е р а ц
2. Р о с с и й с к о е а н т и д о п и н г о в о е а г е н т с т в о ( h
3. В с е м и р н о е а н т и д о п и н г о в о е - a n a . o r g ) н т с т в о ( h t
4. О л и м п и й с к и й к о м и т е т Р о с с и и ( h t t p : / / w w w . r

5. Международная олимпиада ( <http://www.olympic.org>) митет (
6. Федерация бокса России официальный сайт <https://www.youtube.com/watch?v=BUMgesqlrmg#action=share>
7. Бокс Урок о киндчина <https://youtu.be/A3I3Yeowvyg>
9. В. А. Мотыкин. Организация тренировочной <https://youtu.be/CSBD8NKASnk>
10. Ближний бой подготовка советских боксеров <https://youtu.be/3zFhGNQikc>
11. Кубинская школа <https://youtu.be/bipkzHilyw>
12. Метод круговой тренировки в киндчина боксе <https://youtu.be/zfkWjeMvc3I>
13. <https://youtu.be/hmIjYwzN2A> Уроки Константина Цзю.
14. [https://youtu.be/InXB6\\_XPFy8](https://youtu.be/InXB6_XPFy8) Уроки от Бернарда Хопкинса
15. [https://youtu.be/VOdh11\\_V7tM](https://youtu.be/VOdh11_V7tM) Работа пиндрешку Басынин
16. <https://youtu.be/qIX05OVZxFE> Боксовые удары Никова в боксе
17. <https://youtu.be/80aHULQdZk4> Передвижение в киндчина боксе
18. <https://youtu.be/YkLHlhdKES> Работа по мерлуше Мефодия
19. <https://youtu.be/QyWYZ53HJ18> Майкл Тарсони и рмевшкоак, .