



Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение  
дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»

**ПРИНЯТА**

**УТВЕРЖДЕНО**

Решением педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «02» февраля 2026 года  
протокол № 1

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 02.02.2026 № 30-СО

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

**Программа разработана на основании:** Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Министерства спорта РФ от 04 декабря 2025 г. № 1076; приказа Министерства спорта РФ от 22.12.2022 № 1357 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»; приказа Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки», приказа Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999 «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации».

### **Срок реализации программы на этапах:**

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Авторы разработчики:

Антонова Е.С., инструктор-методист

Санкт-Петербург

2026

## СОДЕРЖАНИЕ

<b>I.</b>	<b>ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ</b>	3
<b>1.1.</b>	Пояснительная записка	3
<b>1.2.</b>	Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	4
<b>1.3.</b>	Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности	5
<b>II.</b>	<b>ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	8
<b>2.1.</b>	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	8
<b>2.2.</b>	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	11
<b>2.3.</b>	Виды (формы) обучения, применяющиеся при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	12
<b>2.4.</b>	Годовой учебно-тренировочный план	21
<b>2.5.</b>	Календарный план воспитательной работы	26
<b>2.6.</b>	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	31
<b>2.7.</b>	Планы инструкторской и судейской практики	38
<b>2.8.</b>	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	41
<b>2.8.1.</b>	Медико-биологическое обеспечение обучающихся	43
<b>2.8.2.</b>	Планы применения восстановительных средств	44
<b>III.</b>	<b>СИСТЕМА КОНТРОЛЯ</b>	47
<b>3.1.</b>	Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.	47
<b>3.2.</b>	Оценка результатов освоения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	49
<b>3.3.</b>	Контрольные и контрольно-переводные и промежуточные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки	49
<b>IV.</b>	<b>РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»</b>	56
<b>V.</b>	<b>ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ</b>	56
<b>VI.</b>	<b>УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ</b>	57
<b>6.1.</b>	Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	57
<b>6.1.1</b>	Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки	57
<b>6.1.2.</b>	Перечень дополнительного оборудования, необходимого для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП	59
<b>6.2.</b>	Обеспечение спортивной экипировкой	59
<b>6.3.</b>	Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	61
<b>6.4.</b>	Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	61
<b>6.5.</b>	Сетевая форма реализации Программы	62
<b>6.6.</b>	<b>Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки</b>	62
<b>VII.</b>	<b>ПРИЛОЖЕНИЕ</b>	64

# **I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ**

## **1.1 Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «бокс» (далее – Программа) предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке спортивных дисциплин по виду спорта «бокс» с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных федеральным стандартом спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденным приказом Министерства спорта РФ от 04 декабря 2025 № 1076 (далее – ФССП); основных положений Федерального закона № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»; федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; приказами «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» (приказ Министерства спорта РФ от 03 августа 2022 г. № 634); «Об утверждении требований к обеспечению подготовки спортивного резерва для спортивных сборных команд Российской Федерации» (приказ Министерства спорта РФ от 30 октября 2015 г. № 999); приказом Министерства спорта РФ от 22.12.2022 № 1357 «Об утверждении примерной дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «бокс»; приказом Минспорта России от 27.12.2023 № 57 «Об утверждении порядка приема на обучение по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»; приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно – спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях»; распоряжением Комитета по физической культуре и спорту от 08.05.2024 № 376-р «Об утверждении особенностей организации подготовки спортивного резерва в Санкт-Петербурге для спортивных сборных команд Санкт-Петербурга».

Программа определяет основные направления и условия спортивной подготовки боксеров в период прохождения спортивной подготовки в Санкт-Петербургском государственном бюджетном учреждении спортивной школе олимпийского резерва «Комета» (далее - СПб ГБУ ДО СШОР «Комета») и является основным документом, регламентирующим процесс спортивной подготовки по виду спорта. Реализация Программы рассчитана на весь период подготовки спортсмена, начиная с этапа начальной спортивной подготовки, заканчивая этапом высшего спортивного мастерства и ставит конечной целью подготовку боксеров, входящих в состав сборных команд Санкт-Петербурга и Российской Федерации.

СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» обеспечивает учебно-тренировочный процесс посредством реализации Программы спортивной подготовки, направленной на всестороннее физическое и нравственное воспитание, на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, а также совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации систематического участия указанных лиц в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения их в состав спортивных сборных команд.

В программе определена общая последовательность изучения программного материала, контрольные, промежуточные и переводные нормативы для групп начальной подготовки (НП), для учебно-тренировочных групп (УТ(СС)), групп совершенствования спортивного мастерства (ССМ), а также групп высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Программа предназначена для тренеров-преподавателей и является основным документом тренировочной работы.

В качестве основных, при разработке Программы, использованы следующие принципы и подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;
- индивидуализация спортивной подготовки;
- единство общей и специальной спортивной подготовки;
- непрерывность и цикличность процесса подготовки;
- единство и взаимосвязь тренировочного процесса и соревновательной деятельности с внутренировочными факторами.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «бокс» на различных этапах многолетней подготовки.

### **Возрастные параметры лиц, проходящих спортивную подготовку в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» по отдельным этапам спортивной подготовки.**

На этап начальной подготовки зачисляются лица не моложе 9 лет, желающие заниматься боксом. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе.

На учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) зачисляются обучающиеся не моложе 12 лет. Обучающиеся не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения.

На этап совершенствования спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 14 лет. Обучающиеся, имеющие разряд «кандидат в мастера спорта» по виду спорта «бокс», не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения.

На этап высшего спортивного мастерства зачисляются обучающиеся не моложе 16 лет. Обучающиеся, имеющие спортивное звание «Мастер спорта России» по виду спорта «бокс» не должны иметь медицинских противопоказаний для освоения Программы, и успешно выполнять требования к результатам прохождения Программы на данном этапе.

### **1.2. Цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Целью Программы является достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерско-преподавательского состава;
- наличия современной материально-технической базы;

- от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических разработок.

Достижение поставленной цели предусматривает решение основных задач: оздоровительные; образовательные; воспитательные; спортивные. Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики и восстановительных мероприятий.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (недетренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение осознанно принимать понятие недопустимости допинга в спорте, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний и умений, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

### **1.3. Краткая характеристика вида спорта, входящих в него спортивных дисциплин и их отличительные особенности.**

**Бокс** (от англ. box, буквально - удар) - контактный вид спорта, единоборство, в котором спортсмены наносят друг другу удары кулаками в специальных перчатках. Рефери контролирует бой, который длится от 3 до 12 раундов. Победа присваивается в случае, если соперник сбит с ног и не может подняться в течение десяти секунд (нокаут) или если он получил травму, не позволяющую продолжать бой (технический нокаут). Если после установленного количества раундов поединок не был прекращён, то победитель определяется оценками судей.

Бокс развился из кулачного боя, существовавшего как спортивное единоборство более 5000 лет тому назад в Египте и Вавилоне. Кулачные бои входили в программу Олимпийских игр Древней Греции. Впервые правила бокса (без перчаток) появились вначале XVIII в. в Англии. Там же в 1867 году были утверждены первые правила бокса в перчатках.

Возникновение бокса в России относится к 90-м гг. XIX века. С 1904 бокс входит в программу современных Олимпийских игр, с 20-х гг. разыгрывается чемпионат Европы.

Для этого вида спорта характерно непосредственное контактное противодействие спортсменов-соперников. Поединки - это физическое и психологическое противостояние, которое требует активного проявления волевых качеств,

инициативности, самообладания. В процессе спортивного совершенствования развиваются общая и специальная выносливость, силовые качества основных групп мышц и их скоростные характеристики, улучшаются ориентировочные реакции, повышается эффективность и продуктивность психических процессов. Велико прикладное значение (особенно для юношей) бокса, помогающих нейтрализовать соперника специальным приемом. Сложное сочетание физических, спортивно-технических и психических требований к спортсмену требует длительной подготовки при совершенствовании спортивного мастерства.

Бокс является индивидуальным спортивным единоборством, в котором удары наносятся кулаками. Формула боя на соревнованиях меняется в зависимости от возраста и квалификации боксеров. Официальные соревнования по боксу проводятся в спортивных дисциплинах (весовых категориях) согласно Всероссийскому реестру видов спорта (далее – ВРВС).

Соревнования по боксу на летних Олимпийских играх впервые появились на летних Олимпийских играх 1904 в Сент-Луисе и с тех пор включались в программу каждых последующих Игр кроме Игр 1912 в Стокгольме.

### **Номер во всероссийском реестре видов спорта**

<b>№</b>	<b>Наименование вида спорта</b>	<b>Номер-код вида спорта</b>	<b>Наименование спортивной дисциплины</b>	<b>Номер –код спортивной дисциплины</b>
1.	бокс	0250008611Я	весовая категория 36 кг	025 055 18 11Д
2.	бокс	0250008611Я	весовая категория 38 кг	025 004 18 11 Д
3.	бокс	0250008611Я	весовая категория 38,5 кг	025 001 18 11Ю
4.	бокс	0250008611Я	весовая категория 40 кг	025 002 18 11Н
5.	бокс	0250008611Я	весовая категория 42 кг	025 057 18 11Н
6.	бокс	0250008611Я	весовая категория 44 кг	025 005 18 11Н
7.	бокс	0250008611Я	весовая категория 46 кг	025 006 18 11Н
8.	бокс	0250008611Я	весовая категория 47 кг	025 036 18 11 Л
9.	бокс	0250008611Я	весовая категория 48 кг	025 007 18 11А
10.	бокс	0250008611Я	весовая категория 48 кг	025 037 18 11Л
11.	бокс	0250008611Я	весовая категория 49 кг	025 008 16 11А
12.	бокс	0250008611Я	весовая категория 50 кг	025 009 18 11Б
13.	бокс	0250008611Я	весовая категория 50 кг	025 038 18 11Л
14.	бокс	0250008611Я	весовая категория 51 кг	025 010 16 11А
15.	бокс	0250008611Я	весовая категория 52 кг	025 011 16 11Б
16.	бокс	0250008611Я	весовая категория 52 кг	025 039 18 11Л

17.	бокс	0250008611Я	весовая категория 53 кг	025 040 18 11Л
18.	бокс	0250008611Я	весовая категория 54 кг	025 012 18 11А
19.	бокс	0250008611Я	весовая категория 55 кг	025 041 18 11Л
20.	бокс	0250008611Я	весовая категория 56 кг	025 013 16 11А
21.	бокс	0250008611Я	весовая категория 57 кг	025 014 16 11Я
22.	бокс	0250008611Я	весовая категория 57 кг	025 042 18 11Л
23.	бокс	0250008611Я	весовая категория 58 кг	025 043 18 11Л
24.	бокс	0250008611Я	весовая категория 59 кг	025 015 18 11Ю
25.	бокс	0250008611Я	весовая категория 60 кг	025 016 16 11Я
26.	бокс	0250008611Я	весовая категория 61 кг	025 044 18 11Л
27.	бокс	0250008611Я	весовая категория 63 кг	025 018 16 11Ф
28.	бокс	0250008611Я	весовая категория 63,5 кг	025 003 18 11А
29.	бокс	0250008611Я	весовая категория 63 кг	025 045 18 11Л
30.	бокс	0250008611Я	весовая категория 64 кг	025 019 16 11Я
31.	бокс	0250008611Я	весовая категория 65 кг	025 020 18 11Ю
32.	бокс	0250008611Я	весовая категория 66 кг	025 021 18 11Б
33.	бокс	0250008611Я	весовая категория 66 кг	025 046 18 11Л
34.	бокс	0250008611Я	весовая категория 67 кг	025 059 18 11А
35.	бокс	0250008611Я	весовая категория 68 кг	025 022 18 11Ю
36.	бокс	0250008611Я	весовая категория 69 кг	025 023 16 11Я
37.	бокс	0250008611Я	весовая категория 69 кг	025 047 18 11Л
38.	бокс	0250008611Я	весовая категория 70 кг	025 024 18 11Б
39.	бокс	0250008611Я	весовая категория 71 кг	025 017 18 11А
40.	бокс	0250008611Я	весовая категория 72 кг	025 025 18 11Ю
41.	бокс	0250008611Я	весовая категория 72 кг	025 048 18 11Л
42.	бокс	0250008611Я	весовая категория 75 кг	025 026 16 11Я
43.	бокс	0250008611Я	весовая категория 76 кг	025 027 18 11Ю

44.	бокс	0250008611Я	весовая категория 76 кг	025 049 18 11Л
45.	бокс	0250008611Я	весовая категория 76+ кг	025 028 18 11Ю
46.	бокс	0250008611Я	весовая категория 79 кг	025 050 18 11Л
47.	бокс	0250008611Я	весовая категория 80 кг	025 029 18 11А
48.	бокс	0250008611Я	весовая категория 80+ кг	025 030 18 11Н
49.	бокс	0250008611Я	весовая категория 81 кг	025 031 16 11Б
50.	бокс	0250008611Я	весовая категория 81+ кг	025 032 18 11Б
51.	бокс	0250008611Я	весовая категория 86 кг	025 056 18 11А
52.	бокс	0250008611Я	весовая категория 90 кг	025 053 18 11Ю
53.	бокс	0250008611Я	весовая категория 90+ кг	025 054 18 11Ю
54.	бокс	0250008611Я	весовая категория 90 кг	025 051 18 11Л
55.	бокс	0250008611Я	весовая категория 90 + кг	025 052 18 11Л
56.	бокс	0250008611Я	весовая категория 92 кг	025 033 16 11А
57.	бокс	0250008611Я	весовая категория 92+ кг	025 034 16 11А
58.	бокс	0250008611Я	командные соревнования	025 035 18 11Л
59.	бокс	0250008611Я	интерактивный бокс	025 060 28 11Л

Система спортивной подготовки в боксе должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач: развитие разносторонних навыков в мгновенной оценке пространственных, временных характеристик и градаций усилий, выработку четкой ответной реакции и точности координированных движений в условиях их вариативного применения и сложной обстановки.

## **II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ**

**2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки, согласно Приложения № 1 к ФССП.**

Таблица 1

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

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки	Возрастные границы лиц,	Наполняемость
-----------------------------	--	-------------------------	---------------

	(лет)	проходящих спортивную подготовку (лет)	(человек)
Этап начальной подготовки	3	9	10
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5	12	8
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	2
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	1

\* - Администрация СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» определяет максимальную наполняемость учебно-тренировочных групп с учетом соблюдения единовременной пропускной способности спортивного сооружения и обеспечения требований по соблюдению техники безопасности:

На этапе начальной подготовки и учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не превышающую двухкратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс»;

На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства – учетом наличия обучающихся, имеющих уровень спортивной квалификации (спортивный разряд или спортивное звание) определенный в федеральном стандарте спортивной подготовки по виду спорта «бокс», но не ниже значения, установленного в таком федеральном стандарте спортивной подготовки.

Перевод по годам на этих этапах осуществляется при условии положительной динамики роста спортивных показателей. Подготовка спортсменов идет на основании годового учебно-тренировочного плана и индивидуальных планов. Возраст спортсменов на этапе ВСМ не ограничивается.

Для зачисления и перевода в группы на этапах спортивной подготовки необходимо наличие:

на этап начальной подготовки первого года обучения зачисляется ребенок, сдавший все нормативы по общей физической, специальной физической подготовки с учетом возраста лиц, проходящих спортивную подготовку, особенностей вида спорта «бокс» (далее – контрольные нормативы) набравший необходимое количество баллов. А также, выполнивший тесты индивидуального отбора (далее – тесты), утверждаемые СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год. Список зачисляемых формируется в соответствии с планом комплектования, на основании рейтинга, по наибольшей сумме баллов. Также, необходимо предоставление сертификата о прохождении курса РУСАДА и документы, согласно регламенту работы приемной комиссии по формированию групп начальной подготовки по виду спорта «бокс», в том числе справку от педиатра с указанием группы здоровья (1 раз в год);

на этапе начальной подготовки свыше года - сдача контрольных нормативов, тестов, выполнение требований к результатам прохождения Программы и предоставление медицинского допуска к учебно-тренировочным занятиям (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на учебно-тренировочном этапе - сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации, соответствующий этапу спортивной подготовки, выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (далее – УМО) (1 раз в год), текущего медицинского осмотра (далее - ТО) (1 раз в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на этапе совершенствования спортивного мастерства - сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации, соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивный разряд «кандидат в мастера спорта», а также выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год) и сертификат о прохождении курса РУСАДА;

на этапе высшего спортивного мастерства – сдача контрольных нормативов, тестов, уровень спортивной квалификации, соответствующий этапу спортивной подготовки (спортивного звания «мастер спорта России»), выполнение требований к результатам прохождения Программы, прохождение углубленного медицинского обследования (2 раза в год), а также сертификат о прохождении курса РУСАДА.

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки, рассчитанным на 52 недели. Объем тренерско-преподавательской работы определяется астрономическими часами (60 минут).

На этап начальной подготовки зачисляются лица, которым в текущем году исполнилось (или) исполнится количество лет по году рождения, соответствующее возрасту зачисления.

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

- непревышения разницы в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) спортивных званий;

- непревышения единовременной пропускной способности спортивного сооружения;

- обеспечения требований по соблюдению техники безопасности.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» реализуются следующие этапы:

- начальной подготовки;

- учебно-тренировочный (этап спортивной специализации);

- этап совершенствования спортивного мастерства;

- этап высшего спортивного мастерства.

Программа содержит комплекс основных параметров подготовки боксеров в процессе многолетней тренировки и рассчитана на 10 и более лет спортивной подготовки на следующих этапах:

Этап начальной подготовки – 3 года

Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) – 5 лет

Этап совершенствования спортивного мастерства – без ограничений

Этап высшего спортивного мастерства – без ограничений

Для достижения основной цели подготовки спортсменов на каждом этапе необходимо обеспечить решение конкретных **задач**:

Основные задачи этапа начальной подготовки (3 года) - вовлечение максимального числа детей в систему спортивной подготовки по боксу, направленную на создание условий для развития способностей, заложенных в ребенке природой, для дальнейшего его саморазвития, самосовершенствования, воспитания физически развитой личности, кроме того реализуется гармоничное развитие физических качеств, общей физической подготовки и освоение базовых элементов бокса, волевых и морально-этических качеств личности, формирование потребности к занятиям спортом и ведению здорового образа жизни.

На учебно-тренировочном этапе (5 лет) задачи подготовки отвечают основным требованиям формирования спортивного мастерства боксеров, к которым относятся:

состояние здоровья, дальнейшее развитие физических качеств, функциональная подготовленность, совершенствование технико-тактических действий, воспитание специальных психических качеств и приобретение соревновательного опыта с целью повышения спортивных результатов.

Основная задача этапа совершенствования спортивного мастерства (без ограничений) и этапа высшего спортивного мастерства (без ограничений) – привлечение к специализированной спортивной подготовке перспективных спортсменов для достижения ими высоких и стабильных результатов посредством комплексного совершенствования всех сторон мастерства спортсмена, позволяющих войти в состав сборных команд России.

**Критериями оценки качества и эффективности деятельности Организации на различных этапах спортивной подготовки являются:**

**На этапе начальной подготовки:**

- динамика прироста индивидуальных показателей физической подготовленности спортсменов;

- уровень освоения основ техники в виде спорта «бокс»;

- стабильность состава спортсменов.

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

- динамика роста уровня общей, специальной физической и технико-тактической подготовленности спортсменов;

- стабильность выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «бокс»;

- состояние здоровья спортсменов.

**На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;

- количество спортсменов, повысивших разряд;

- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;

- количество спортсменов, переданных из организации для зачисления в Училище олимпийского резерва (далее – УОР) или переданных из организации для приема на работу в Центр спортивной подготовки (далее – ЦСП);

- численность спортсменов, проходящих спортивную подготовку на данном этапе.

**На этапе высшего спортивного мастерства:**

- количество спортсменов, включенных в основной и резервный составы спортивных сборных команд Российской Федерации, субъектов Российской Федерации;

- стабильность успешных результатов выступления в официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях, количество призовых мест;

- сохранность контингента спортсменов высокой квалификации, при условии стабильности выступления на официальных международных, всероссийских и межрегиональных спортивных соревнованиях.

## **2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

Общий годовой объем учебно-тренировочной работы, предусмотренный режимами работы представлен в Таблице 2.

Таблица 2

**Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки  
(Приложение № 2 к настоящему ФССП)**

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Максимальная продолжительности 1 занятия	2	2	3	3	4	4
Максимальное количество часов в день	2	2	3	3	8	8
Количество часов в неделю*	4.5	6	10	16	20	24
Общее количество часов в год	234	312	520	832	1040	1248

\* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Программа рассчитана на 52 недели.

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

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

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

Спортивная подготовка носит комплексный характер осуществляется в следующих формах:

- учебно-тренировочные занятия (групповые, индивидуальные и смешанные), в том числе с использованием дистанционных технологий;
- учебно-тренировочные мероприятия (сборы);
- самостоятельная подготовка, в том числе с использованием дистанционных технологий;
- спортивные соревнования;
- контрольные мероприятия;
- инструкторская и судейская практики;
- медицинские, медико-биологические и восстановительные мероприятия;
- антидопинговые мероприятия;
- патриотические уроки (воспитание);
- восстановительные мероприятия.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» применяются следующие виды учебно-тренировочных занятий:

Виды учебно-тренировочных занятий		
Тип тренировки	Форма организации	Возможные преимущества
Групповая	Выполняется коллективом спортсменов согласно строгому или гибкому плану	Командный дух, эмоциональная привлекательность, использование элементов соревновательности и партнерства
Индивидуальная	Запрограммированная, выполняется под руководством тренера-преподавателя	Сосредоточение внимания тренера-преподавателя и спортсмена на правильном выполнении деталей тренировочных упражнений /техники
Запрограммированная	Выполняется спортсменами самостоятельно	Снижение эмоционального напряжения, выполнение нагрузки в удобное время и в удобном месте
Свободная	Свободная без строгого плана	Раскрепощение инициативы спортсмена, самостоятельное регулирование уровня нагрузки
Смешанная	Комбинация двух предыдущих организационных форм (свободная и запрограммированная)	Разнообразие, возможность комбинирования преимуществ представленных выше организационных форм

В учебно-тренировочных занятиях используются определенные методы организации занятий.

- Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват обучающихся и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым обучающимся, усложняет работу тренера-преподавателя по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого занимающегося.

- Поточный метод. Обучающиеся один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

- Метод групповых занятий. Обучающиеся выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия. Обучающихся распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек).

- Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер-преподаватель объясняет задания: какие упражнения

надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера-преподавателя или электронного таймера. Использование таймера позволяет тренеру-преподавателю сконцентрироваться на спортсменах и качестве выполнения упражнений.

- Метод индивидуальных заданий. Обучающиеся поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Тренер-преподаватель может дать наиболее подготовленным обучающимся отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения отдельных элементов техники.

- Посменный метод. Обучающиеся распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

### **В часовой объем учебно-тренировочных занятий входит:**

#### *Вводная часть*

В вводной части необходимо создать рабочую обстановку, организовать построение, отметить в журнале присутствующих на занятии, довести тему занятия и ее направленность. Поставить перед обучающимися задачи, создать четкое представление о содержании основной части. Провести инструктаж по предупреждению травматизма и мерах безопасности при выполнении физических упражнений

#### *Подготовительная часть*

Подготовительная часть занятия включает общую и специальную разминку. Задача общей разминки – активизировать (разогреть) мышцы опорно-двигательного аппарата и функции основных систем организма, тесно связанных с физической нагрузкой, особенно сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Специальная разминка готовит организм к конкретным заданиям основной части занятия, когда выполняются специально-подготовительные упражнения, сходные по координации движений и физической нагрузке с предстоящими двигательными действиями в основной части занятия. Разминка осуществляется в соответствии с целями и задачами учебно-тренировочного занятия. Подбор упражнений происходит в соответствии с программой по виду спорта и соблюдением методики их проведения.

#### *Основная часть*

В процессе занятия обучающиеся должны выполнять упражнения только после разминки. Необходимо подбирать упражнения в соответствии с избранным видом спорта и строго придерживаться принципов доступности и последовательности выполнения упражнений. Необходимо учить обучающихся следить за соблюдением дистанции и игровым пространством, избегать возможности получения травмы. Не допускается оставлять обучающихся одних без контроля в помещении спортивного зала и спортивных площадок. В конце основной части применяются игровые методы и др. для повышения плотности занятия.

#### *Заключительная часть*

В заключительной части занятия применяются медленный бег, ходьба, упражнения на расслабление с глубоким дыханием.

Тренер-преподаватель проводит построение, беседует с детьми, происходит разбор тренировочного занятия и ошибок, замеряется пульс обучающихся, анализируется самочувствие.

#### *По окончании занятия*

Проверяется порядок, спортивный инвентарь убирается в отведенное место. Также, проводится визуальный осмотр спортивного зала и раздевалок для удостоверения в том, что все обучающиеся группы покинули место проведения занятий.

## **Иные формы обучения, реализуемые в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»**

**Индивидуальные планы.** Работа по индивидуальным планам проводится согласно годовым тренировочным планам с одним или несколькими спортсменами, объединенными для подготовки к выступлению на спортивных соревнованиях, включает в себя самостоятельную работу спортсменов по индивидуальным планам спортивной подготовки. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

Индивидуализация спортивной подготовки (выражается в построении процесса спортивной подготовки с учетом индивидуальных особенностей конкретного спортсмена, его пола, возраста, функционального состояния организма, уровня спортивного мастерства).

Индивидуальный план спортивной подготовки (далее – ИПСП) представляет собой форму планирования тренировочного процесса, в которой учитываются индивидуальные особенности спортсмена:

- уровень развития физических качеств;
- степень овладения техническими и тактическими умениями и навыками;
- индивидуальные достижения.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена определяет планируемый общий объем нагрузки для спортсмена, результаты участия в официальных соревнованиях.

Индивидуальный план спортивной подготовки спортсмена составляется на основе ЕКП Минспорта России, календарных планов официальных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий г. Санкт-Петербурга.

По итогам учебно-тренировочного года тренер-преподаватель вносит соответствующие записи о выполнении планируемых показателей:

- количество стартов, в которых спортсмен принял участие;
- результаты участия в соревнованиях.

**Самостоятельная подготовка.** Содержание и формы самостоятельных занятий физическими упражнениями и спортом определяются их целью и задачами.

Существуют основные формы самостоятельных занятий:

- утренняя гигиеническая гимнастика,
- самостоятельные тренировочные занятия.

**Утренняя гигиеническая гимнастика** ускоряет приведение организма в рабочее состояние, она усиливает ток крови и лимфы во всех частях тела и учащает дыхание, что активизирует обмен веществ и быстро удаляет продукты распада, накопившиеся за ночь. Систематическое выполнение зарядки активизирует и постоянно улучшает деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также работу желудочно-кишечного тракта, печени, почек, усиливает обменные процессы.

Регулярные утренние занятия физическими упражнениями укрепляют двигательный аппарат, способствуют развитию физических качеств, особенно таких, как сила, гибкость, ловкость. Кроме того, во время утренней гимнастики можно освоить технику многих спортивных упражнений.

**Самостоятельные тренировочные занятия.** Задача самостоятельного тренировочного занятия, это повышение физического состояния до должного уровня.

Все это обуславливает особенности занятий и требует соответствующего подбора тренировочных нагрузок, методов и средств тренировки. Для осуществления самостоятельной тренировки необходимо проведение ряда мероприятий.

Определение цели самостоятельных занятий. Целью занятий могут быть укрепление здоровья, закаливание организма и улучшение общего самочувствия, повышение уровня физической подготовленности и др.

В самостоятельной тренировке оздоровительной направленности так же, как и в спортивной, различают следующие компоненты нагрузки, которые определяют ее эффективность: тип нагрузки, ее величину, продолжительность (объем и интенсивность, периодичность занятий и продолжительность интервалов отдыха).

Объем ежедневной двигательной активности должен составлять суммарно от 1 до 2 часов.

Структура оздоровительного тренировочного занятия выглядит следующим образом:

– первая фаза (подготовительная) – короткая и легкая разминка не более 10–15 мин, включающая упражнения на нижние конечности и суставы, направленные на профилактику травм двигательного аппарата.

Использование в разминке силовых упражнений (отжиманий, приседаний и т. п.) нежелательно, т. к. анаэробный компонент этих упражнений в начале тренировки может привести к осложнениям со стороны сердечно-сосудистой системы (резкому повышению давления, болям в области сердца, головокружениям и т. п.);

– вторая фаза (основная) – аэробная тренировка оптимальной интенсивности и продолжительности (бег, плавание и др.), которая обеспечивает необходимый тренировочный эффект;

– третья фаза (заключительная часть занятия) – выполнение основного упражнения с пониженной интенсивностью, что обеспечивает более плавный переход к состоянию покоя; – четвертая фаза (силовая) – продолжительность 15–20 мин – включает несколько основных общеразвивающих упражнений силового характера для укрепления мышечного корсета спины, плечевого пояса, брюшного пресса, что решает вопросы, связанные с повышением силовой выносливости. Дополнительно следует выполнить несколько упражнений на растягивание в замедленном темпе.

### Учебно-тренировочные мероприятия

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно-тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) учебно-тренировочного процесса в соответствии с перечнем учебно-тренировочных мероприятий, определенных Федеральным стандартом по виду спорта «бокс».

Таблица 4

### УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ (Приложение № 3 к настоящему ФССП)

N п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					
1.1.	Учебно-тренировочные	-	-	21	21

	мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям				
1.2.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	-	14	18	21
1.3.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	-	14	18	18
1.4.	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	-	14	14	14
<b>2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия</b>					
2.1.	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	-	14	18	18
2.2.	Восстановительные тренировочные мероприятия	-	-	До 10 суток	
2.3.	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		-	-
2.4.	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	-	До 60 суток		
<b>3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам</b>					
3.1.	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансеризации	До 3 суток и раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования		

Таблица 5

**Объем соревновательной деятельности**  
(Приложение № 4 к настоящему ФССП)

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

Спортивные соревнования проводятся с целью развития бокса в Российской Федерации.

Задачами проведения спортивных соревнований являются:

- выявление сильнейших спортсменов для формирования списков кандидатов в спортивные сборные команды Российской Федерации;
- отбор спортсменов в спортивные сборные команды Российской Федерации для подготовки к международным спортивным соревнованиям и участия в них от имени Российской Федерации;
- подготовка спортивного резерва;
- популяризация бокса среди детей и подростков Российской Федерации и Санкт-Петербурга;
- выполнение разрядных нормативов (в соответствии с ЕВСК);
- повышение спортивного мастерства;
- выявление сильнейших спортсменов для участия в соревнованиях различного уровня;
- обмен опытом работы;
- пропаганда здорового образа жизни;
- выявление кандидатов в составы сборных команд г. Санкт-Петербурга и спортивных школ.

Частными задачами проведения соревнований являются:

- воспитание волевых и нравственных качеств спортсменов;
- проверка спортивного уровня спортсменов;
- повышение спортивного мастерства юных боксеров.

Система соревнований представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки боксеров. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие боксера в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях спортсменов организации осуществляется в соответствии с планом физкультурных и спортивных мероприятий организации, формируемым на основе Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, календарных планов физкультурных и спортивных мероприятий муниципальных образований.

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

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях, согласно Единой всероссийской спортивной классификации, и правилам вида спорта «бокс»;
- соответствие требованиям к результатам реализации Программ на соответствующем этапе спортивной подготовки;
- наличие соответствующего медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях и полиса страхования жизни и здоровья от несчастных случаев, который представляется на каждого участника спортивных соревнований в комиссию по допуску участников;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Лицо, проходящее спортивную подготовку, направляется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании

Единого календарного плана межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, календарных планов физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий субъекта Российской Федерации, муниципальных образований и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Лицо, осуществляющее спортивную подготовку, при участии в спортивных соревнованиях обязано соблюдать требования соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Программа спортивных соревнований определяется положением о соревнованиях.

#### ***Характер соревнований***

1. По характеру соревнования делятся на личные, командные и лично-командные, когда результаты засчитываются отдельным участникам и командам. В личных соревнованиях определяются личные результаты, где первое место занимает боксер, закончивший соревнования без поражений; второе место - боксер, проигравший финальный бой; третьи места - боксеры, проигравшие полуфинальные поединки.

2. По возрасту участники соревнований делятся на:

- мужчин, женщин (19 - 40 лет);
- юниоров и юниорок (19 - 22 года);
- юниоров и юниорок (17 - 18 лет);
- юношей и девушек (15 - 16 лет);
- юношей и девушек (13 - 14 лет).

#### ***Допуск участников к соревнованиям***

К участию в соревнованиях допускаются спортсмены по именованным заявкам. Спортсмены имеют право выступать по присвоенному им спортивному разряду, либо на один или два разряда выше или на один разряд ниже.

Для участия в спортивных соревнованиях спортсмен должен достичь установленного возраста в календарный год проведения спортивных соревнований.

Для участия во всероссийских спортивных соревнованиях среди студентов, включенных в ЕКП, указанное минимальное количество лет спортсмен должен достичь до дня начала спортивного соревнования, а указанное максимальное количество лет спортсмен должен достичь в календарный год проведения спортивных соревнований.

### **Спортивные соревнования Российской Федерации по боксу**

#### **Национальные соревнования**

Соревнования среди сильнейших спортсменов страны по результатам которых отбираются кандидаты в национальную сборную команду проводятся ежегодно и включают в себя предварительные бои, 1/4 финала, полуфинал и финал.

К участию в личных видах программы спортивных соревнований допускаются сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. От одного субъекта Российской Федерации может быть заявлена только одна спортивная сборная команда.

#### ***Чемпионат России и Кубок России:***

К участию в личных видах программы спортивных соревнований допускаются сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. От одного субъекта Российской Федерации может быть заявлена только одна спортивная сборная команда.

- - мужчины (19 - 40 лет) - 2004 - 1983 годов рождения (не ниже КМС)
- - женщины (19 - 40 лет) - 2004 - 1983 годов рождения (не ниже I сп.р)

#### ***Первенства России в возрастных группах:***

- юниоры (19-22 года) – не ниже КМС,
- юниорки (19-22 года) - не ниже I сп.р,
- юниоры (17-18 лет) - не ниже КМС,
- юниорки (17-18 лет) - не ниже I сп.р,
- юноши (15-16 лет) - не ниже I сп.р,

- девушки (15-16 лет) - не ниже I сп.р,
- юноши (13-14 лет) – не ниже II юн.р,
- девушки (13-14 лет) - не ниже II юн.р.

### **Всероссийские спортивные соревнования**

К участию во всероссийских спортивных соревнованиях допускаются:

- мужчины, женщины (19 - 40 лет);
- юниоры (19 - 22 года);
- юниоры (17 - 18 лет);
- юноши (15 - 16 лет);
- юноши (13 - 14 лет).

### **Межрегиональные соревнования**

*Чемпионаты федеральных округов, двух и более федеральных округов, чемпионаты г. Москвы, г. Санкт-Петербурга*

В соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. Допускаются спортсмены спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации соответствующих федеральных округов. От одного субъекта Российской Федерации может быть заявлена только одна спортивная сборная команда.

К участию допускаются:

- мужчины и женщины – 2004-1983 г.р.

*Первенства федеральных округов, двух и более федеральных округов*

В соревнованиях участвуют сильнейшие спортсмены субъектов Российской Федерации. Допускаются спортсмены спортивных сборных команд субъектов Российской Федерации соответствующих федеральных округов. От одного субъекта Российской Федерации может быть заявлена только одна спортивная сборная команда.

К участию допускаются:

- юниоры (19 - 22 года) - 2001 - 2004 годов рождения,
- юниоры (17 - 18 лет) - 2005 - 2006 годов рождения,
- юноши (15 - 16 лет) - 2007 - 2008 годов рождения,
- юноши (13 - 14 лет) - 2009 - 2010 годов рождения,
- юниорки (19 - 22 года) - 2001 - 2004 годов рождения
- юниорки (17 - 18 лет) - 2005 - 2006 годов рождения,
- девушки (15 - 16 лет) - 2007 - 2008 годов рождения,
- девушки (13 - 14 лет) - 2009 - 2010 годов рождения.

### **Региональные соревнования**

Чемпионаты федеральных округов, двух и более федеральных округов, Кубки субъектов Российской Федерации, первенства субъекта Российской Федерации, другие спортивные соревнования субъектов Российской Федерации.

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены, представляющие физкультурно-спортивные организации Санкт-Петербурга.

### **Межмуниципальные соревнования**

Чемпионаты и первенства муниципальных образований, другие спортивные соревнования муниципальных образований.

К участию в спортивных соревнованиях допускаются спортсмены, представляющие физкультурно-спортивные организации Санкт-Петербурга, а так же спортсмены, заявляющиеся индивидуально (лично), имеющие регистрацию по месту жительства в городе Санкт-Петербурге.

### **Международные соревнования**

*Международный Олимпийский комитет (International Olympic Committee/IOC)*

Высший постоянно действующий орган олимпийского движения, неправительственная некоммерческая международная организация. Создан в 1894 году по инициативе французского общественного деятеля барона Пьера де Кубертена для возрождения

исторических Олимпийских игр. Международный Олимпийский комитет — самая крупная и наиболее авторитетная организация в мире спорта. Штаб-квартира находится в Лозанне (Швейцария). Уставным документом является Олимпийская Хартия.

*Международная ассоциация бокса (International Boxing Association, AIBA)* — ассоциация национальных боксёрских федераций, была создана 24 августа 1920 года.

Обучающиеся по Программе обязаны принимать участие только в спортивных мероприятиях, в том числе в спортивных соревнованиях, предусмотренных Программой в соответствии с приложением № 11.

## 2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Таблица 6

Примерный годовой учебно-тренировочный план

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах*					
		4,5	6	10	14	24	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
			2	3	3	4	4
		Наполняемость групп (человек)					
		10	10	8	8	4	1
1	Общая физическая подготовка	96	115	104	125	125	115
2	Специальная физическая подготовка	33	47	109	158	190	208
3	Участие в спортивных соревнованиях	-	-	21	42	55	50
4	Техническая подготовка	70	101	187	275	330	390
5	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	28	40	62	166	243	335
6	Инструкторская и судейская практика	-	-	16	33	45	50
7	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	7	9	21	33	52	100
Общее количество часов в год		234	312	520	832	1040	1248

\* - В зависимости от специфики вида спорта и периода подготовки (переходный, подготовительный, соревновательный), начиная с учебно-тренировочного этапа (этапа спортивной специализации), недельная тренировочная нагрузка может увеличиваться или уменьшаться в пределах годового тренировочного плана, определенного для данного этапа спортивной подготовки.

Спортивная тренировка как обучения спортсменов включает физическую, техническую, тактическую, психологическую и теоретическую подготовку. Спортсмен совершенствует свое мастерство и выполняет упражнения, приемы и действия в постоянно усложняющихся соревновательных условиях. Многократное выполнение соревновательного упражнения – основной вид подготовки, который называется интегральным.

**Физическая подготовка.** Она направлена на развитие физических качеств и является базой для совершенствования техники. Подразделяется на общую и физическую.

*Общая физическая подготовка (ОФП)* – процесс всестороннего физического развития человека, процесс совершенствования физических качеств, направленных на всестороннее и гармоничное физическое развитие человека. ОФП способствует повышению функциональных возможностей, общей работоспособности, является основой (базой) для специальной подготовки, достижения высоких результатов в избранной сфере деятельности или виде спорта.

*Специальная физическая подготовка (СФП)* – основа поддержания спортивной формы, быстрого освоения техникой упражнений вида спорта, достижения высокого уровня функциональных возможностей спортсмена и возможности переносить большие учебно-тренировочные, а также соревновательные нагрузки. Средствами СФП являются специальные физические упражнения вида спорта, сходные по структуре с соревновательными действиями.

**Техническая подготовка.** Она связана с освоением техники упражнений, приемов, действий и необходимого достижения высокого технического мастерства в избранном виде спорта. Техническая подготовка спортсмена является основой спортивного совершенствования. Под техникой понимается система элементов движений; совершенное владение рациональной двигательной структурой спортивных упражнений.

Основа технической подготовки – рациональный, совершенный и эффективный двигательный навык. Технику спортивных упражнений рассматривают как целостную деятельность спортсмена в условиях постоянно меняющейся среды. Она включает форму и содержание движений, требует проявления точных мышечных и волевых усилий, соответствующего ритма и темпа движения.

Средствами технической подготовки являются физические упражнения, многообразия которых делятся на:

*Общеподготовительные* – для всесторонней подготовки спортсмена;

*Специально-подготовительные* – схожие с соревновательными, подводящие к основам техники;

*Соревновательные* – действия из вида спорта «бокс».

Методы технической подготовки делятся на словесные, наглядные и практические.

*Словесные методы* активизируют внимание обучающихся, создают образ изучаемого упражнения, выделяют существенные детали в технике, оценивают действие, вносят коррективы в учебно-тренировочный процесс.

*Наглядные методы* включают показ упражнений и демонстрацию их с помощью технических средств.

Практические методы являются основными в технической подготовке спортсмена. Они включают ознакомление или начальное разучивание и совершенствование двигательного действия.

**Тактическая подготовка.** Она обеспечивает рациональное использование приобретенных физических качеств и технических данных для ведения борьбы и достижения максимального результата, направлена на воспитание у спортсменов умение выполнять спортивные действия в зависимости от ситуации, с использованием рациональных способов и приемов ведения состязаний. Тактика ведения спортивного

состязания тесно связана с физической, технической и особенно психологической подготовкой. В спортивной гимнастике применяется индивидуальная тактика.

**Психологическая подготовка.** Она способствует развитию психических, волевых качеств и созданию психической готовности спортсмена к соревнованиям, направлена на реализацию потенциальных возможностей человека и достижение оптимального результата. Правильно организованная психологическая подготовка помогает спортсмену, имеющую хорошую физическую и техническую подготовленность, управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях; быть уверенным в собственных силах; быть готовым выполнять спортивное упражнение (в защите, в атаке); вести борьбу до конца; противостоять различным раздражителям и помехам; самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

Психологическая подготовка подразделяется на общую и специальную подготовку. *Общая психическая подготовка* включает: воспитание и изучение личности спортсменов, совершенствование у них волевых качеств. *Специальная физическая подготовка* направлена на подготовку спортсмена к соревнованиям и включает накопление информации о будущих соревнованиях и спортивных соперниках, моделирование на тренировках условий соревнований, обучение технике настройки на выполнение соревновательных действий, управление поведением спортсмена в процессе выступлений, воспитание умения определить и регулировать эмоциональное состояние.

**Теоретическая подготовка.** Она является обязательной составной частью тренировки. Ускорить рост спортивного мастерства, достичь в спорте вершин можно лишь тогда, когда спортсмен обладает общими и специальными знаниями. Интеллектуальное образование включает знание: закономерностей функционирования и развития организма в процессе тренировки; основ современной техники выполнения упражнений; приемов и действий; о гигиене, режиме дня и питания; профилактике травматизма; основ массажа.

Спортсмен должен знать требования к планированию тренировки, методы и средства развития физических качеств и совершенствование технических действий, уметь самостоятельно и грамотно вести дневник тренировки (спортсмена), знать правила соревнований.

**Система соревнований** представляет собой ряд официальных и неофициальных соревнований, включенных в единую систему подготовки боксеров. Достижение высокого результата в соревнованиях, имеющих наибольшее значение на определенном этапе подготовки спортсмена, выступает как цель, которая придает единую направленность всей системе, всем компонентам подготовки. Наряду с этим другие (менее значительные) соревнования выполняют важную подготовительную функцию, поскольку участие боксера в соревнованиях является мощным фактором совершенствования специфических физических качеств, технической, тактической и психической подготовленности.

Тестирование и контроль включают в себя результаты сдачи нормативов по общей и специальной физической подготовке, а также результаты спортивных соревнований.

Система контроля и зачетные требования программы включает: конкретизацию критериев подготовки спортсменов на каждом этапе спортивной подготовки, с учетом возраста и влияния физических качеств и телосложения на результативность в виде спорта «бокс»; требования к результатам реализации программы на каждом этапе спортивной подготовки, выполнение которых дает основание для перевода спортсмена на следующий этап спортивной подготовки; виды контроля теоретической, общей физической, специальной физической, технической, тактической, психологической, интегральной, соревновательной подготовки, комплекс контрольных испытаний и контрольно-переводные нормативы по годам и этапам подготовки, сроки проведения контроля; комплексы контрольных упражнений для оценки овладения видами подготовки

спортсменов, методические указания по организации тестирования, методам и организации медико-биологического обследования.

Инструкторская и судейская практика проводится с целью получения спортсменами знаний и навыков инструктора по спорту и судьи по спорту для последующего привлечения к инструкторской и судейской работе. Приобретение навыков инструкторской и судейской практики предусматривается дополнительной образовательной программой спортивной подготовки.

Медико-восстановительные мероприятия проводятся с целью медико-биологического сопровождения, медицинского обеспечения, осуществления восстановительных и реабилитационных мероприятий, организации спортивного питания (возмещение энергозатрат, фармакологическое обеспечение).

## 2.5. Календарный план воспитательной работы

Таблица 7

Примерный календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения	Форма отчета
1.	<b>Профориентационная деятельность</b>			
1.1.	Судейская практика	<p><b>Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта;</li> <li>- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований;</li> <li>- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований;</li> <li>- формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей;</li> <li>- формирование готовности обучающихся к профессиональному самоопределению в качестве тренера-преподавателя, с учетом востребованности профессии на рынке труда;</li> <li>- организация психолого-педагогического сопровождения профессионального самоопределения, обучающихся.</li> <li>- проведение лекций, бесед, (права и обязанности боксеров на соревнованиях, требования к спортивной форме, нарушение правил во время проведения соревнований и др);</li> <li>- разбор судейства на всероссийских и международных соревнованиях.</li> </ul>	В течение года	Годовой учебно-тренировочный план (для обучающихся соответствующих групп)
1.2.	Инструкторская практика	<p><b>Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора;</li> <li>- составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии с поставленной задачей;</li> </ul>	В течение года	Годовой учебно-тренировочный план (для

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков наставничества;</li> <li>- формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам;</li> <li>- формирование склонности к педагогической работе.</li> </ul>		обучающихся соответствующих групп)
2.	<b>Здоровьесбережение</b>			
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	<p><b>Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных мероприятий, соревнований, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов);</li> <li>- подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта;</li> <li>- реализация системы просветительской работы с обучающимися по формированию у них культуры отношения к своему здоровью.</li> </ul>	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Участие в конкурсах.</p>
2.2.	Режим питания и отдыха	<p><b>Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
2.3	Медицинское направление	<ul style="list-style-type: none"> <li>- создание соответствующих санитарным требованиям условий для воспитания и обучения детей и формирование их здоровья;</li> <li>- составление расписания учебно-тренировочных занятий на основе санитарно-гигиенических требований;</li> <li>- четкое отслеживание санитарно – гигиенического состояния;</li> <li>- организацию плановых медицинских осмотров обучающихся;</li> <li>- обязательное медицинское обследование;</li> </ul>	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Организация прохождения углубленного медицинского</p>

		- соблюдение питьевого режима.		обследования для обучающихся соответствующих групп
2.4.	Просветительское направление	- организация деятельности с обучающимися по профилактике приема допинга, а также, гигиены спорта; - организация деятельности с родителями по профилактике приема допинга гигиены спорта, режима дня спортсмена, здоровое питание спортсмена; - пропаганда здорового образа жизни (тематические часы, лекции, познавательные игры, конкурсы рисунков, плакатов, стихотворений, различные акции; пропаганда физической культуры и здорового образа жизни); - культивирование идеалов мужества, уважения к сопернику, дружбы и взаимопомощи.	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
2.5.	Диагностическое направление	- проведение мониторинга за состоянием здоровья, в ходе которого выявляются: - общее состояние здоровья, наличие хронических заболеваний; - текущая заболеваемость, в том числе скрытая (ребенок не обращается к врачу, а 2-3 дня находится дома под наблюдением родителей).	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
3.	<b>Патриотическое воспитание обучающихся</b>			
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли,	Беседы, встречи, диспуты, уроки другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.  Фото и (или) видео фиксация.

	традиций и развития вида спорта в современном обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)			
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	<p>Участие в:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях;</li> <li>- тематических физкультурно-спортивных праздниках (организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки;</li> <li>- уроке мужества, посвященному Дню Победы «Подвигу народа жить в веках»;</li> <li>- беседе к Международному Олимпийскому дню;</li> <li>- беседе ко Дню снятия блокады Ленинграда (возложение цветов);</li> <li>- просмотр соревнований;</li> <li>- оформление стендов с освещением спортивно-массовых мероприятий.</li> </ul>	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Фото и (или) видео фиксация.</p>
4.	<b>Развитие творческого мышления</b>			
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	<p><b>Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов;</li> <li>- развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения;</li> <li>- правомерное поведение болельщиков;</li> <li>- расширение общего кругозора юных спортсменов.</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.

4.2.	Иные мероприятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>- участие в Дне открытых дверей, посвященному Дню бокса;</li> <li>- во время проведения учебно-тренировочных мероприятий проведение игр: <ul style="list-style-type: none"> <li>* на развитие творческого воображения и на психологическую активизацию творчества;</li> <li>* на поиск и обоснование возможных причин и последствий;</li> <li>* на построение ситуации по алгоритму;</li> <li>* на стратегическое развитие мышления (игра «Разнобой», эстафеты, игра «Шарады», игра «Знатоки спорта», игра «Блиц-турнир» и т.п.)</li> </ul> </li> </ul>	В течение года	<p>Режим учебно-тренировочного процесса.</p> <p>Фото и (или) видео фиксация.</p>
5.	<b>Работа с родителями</b>			
5.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование воспитания в семье	<ul style="list-style-type: none"> <li>- формирование общих подходов к воспитанию ребенка, совместному изучению личности ребенка, его психофизических особенностей, организация помощи в обучении, физическом и духовном развитии обучающегося;</li> <li>- организация работы по повышению педагогической и психологической культуре родителей через проведение родительских собраний, совместную деятельность.</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.
6.	<b>Работа с общеобразовательными учреждениями</b>			
6.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование успеваемости обучающихся	<ul style="list-style-type: none"> <li>- уделение внимания успеваемости обучающихся в школе, при необходимости налаживание отношений с учителями общеобразовательных школ, где учатся обучающиеся;</li> <li>- вести систему проверки успеваемости, индивидуальные беседы с обучающимися.</li> </ul>	В течение года	Режим учебно-тренировочного процесса.

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

### Определения терминов

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

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

**ВАДА** - Всемирное антидопинговое агентство.

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

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

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

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

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

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

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

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

**Спортсмен** - любое Лицо, занимающееся спортом на международном уровне (как это установлено каждой Международной федерацией) или национальном уровне (как это установлено каждой Национальной антидопинговой организацией). Антидопинговая организация имеет право по собственному усмотрению применять антидопинговые правила к Спортсмену, который не является Спортсменом ни международного, ни национального уровня, распространяя на него определение «Спортсмен». В отношении Спортсменов, которые не являются Спортсменами ни международного, ни национального уровня, Антидопинговая организация может действовать следующим образом: свести к минимуму Тестирование или не проводить Тестирование вообще; анализировать Пробы не на весь перечень Запрещенных субстанций; требовать предоставления меньшего количества информации о местонахождении или вообще не требовать ее предоставления; не требовать заблаговременной подачи запросов на Разрешения на терапевтическое использование.

Однако если Спортсмен, находящийся под юрисдикцией Антидопинговой организации и выступающий на уровне ниже международного и национального, совершает нарушение антидопинговых правил, предусмотренное в статьях 2.1, 2.3 или 2.5, то к нему применяются Последствия, предусмотренные Кодексом. Для целей статей 2.8 и 2.9, а также для проведения информационных и образовательных программ Спортсменом является любое Лицо, занимающееся спортом под юрисдикцией любой Подписавшейся стороны, правительства или другой спортивной организации, которая приняла Кодекс.

### **Общая информация**

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

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

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

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

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

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

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

Информация о видах нарушений антидопинговых правил, сервисах по проверке препаратов, рисках использования биологически-активных добавок, процедуре допинг-контроля, а также о документах, регламентирующих антидопинговую деятельность, должна быть размещена на информационном стенде организации, осуществляющей спортивную подготовку. Также, должен быть актуализирован раздел «Антидопинг» на сайте организации со всеми необходимыми материалами и ссылками на сайт РАА «РУСАДА».

### План антидопинговых мероприятий

План составляется для каждого этапа спортивной подготовки. На основе этого плана ежегодно составляется план-график антидопинговых мероприятий в учреждении, осуществляющей программу спортивной подготовки.

Таблица 8

Примерный план-график антидопинговых мероприятий

Спортсмены	Содержание мероприятия и его форма		Ответственный за проведение мероприятия	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятия
	Вид программы	Тема			
	«Веселые старты»	«Честная Игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Теоретическое занятие	«Ценности спорта. Честная игра»	Тренер-преподаватель и (или) ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	1 раз в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Проверка лекарственных препаратов (знакомство с международным стандартом «Запрещенный список»)		Тренер-преподаватель	1 раз в месяц	Научить юных спортсменов проверять лекарственные препараты через сервисы по проверке препаратов в виде домашнего задания (тренер-преподаватель называет спортсмену 2-3 лекарственных препарата для

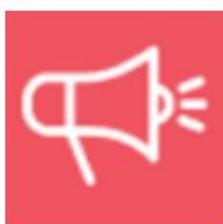
<b>Этап начальной подготовки</b>					самостоятельной проверки дома).  Сервис по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a>  (приложение №3).
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе	По назначению	
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Включить в повестку дня родительского собрания вопрос по антидопингу. Использовать памятки для родителей. Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №3). Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложения №4 и №5).
	Семинар для тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Роль тренера-преподавателя и родителей	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

		в процессе формирования антидопинговой культуры»			
<b>Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)</b>	Веселые старты	«Честная игра»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Пример программы мероприятия (приложение №2)
	Онлайн обучение на сайте РУСАДА		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>
	Антидопинговая викторина	«Играй честно»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	По назначению	
	Семинар для спортсменов и тренеров-преподавателей	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Проверка лекарственных средств»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе
	Родительское собрание	«Роль родителей в процессе формирования антидопинговой культуры»	Тренер-преподаватель	1-2 раза в год	Научить родителей пользоваться сервисом по проверке препаратов на сайте РАА «РУСАДА»: <a href="http://list.rusada.ru/">http://list.rusada.ru/</a> (приложение №3).  Собрания можно проводить в онлайн формате с показом презентации (приложение №6 и №7).
<b>Этап совершенствования спортивного</b>	Онлайн обучение на сайте		Спортсмен	1 раз в год	Ссылка на образовательный курс: <a href="https://newrusada.triagonal.net">https://newrusada.triagonal.net</a>

мастерства,	РУСАДА				<a href="http://gonal.net">gonal.net</a>
Этап высшего спортивного мастерства	Семинар	«Виды нарушений антидопинговых правил», «Процедура допинг-контроля», «Подача запроса на ТИ», «Система АДАМС»	Ответственный за антидопинговое обеспечение в регионе РУСАДА	1-2 раза в год	Согласовать с ответственным за антидопинговое обеспечение в регионе

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

#### Полезные ссылки:



Сообщить о допинге



видео-урок «Система АДАМС: пошаговая видео-инструкция»





Официальный сайт РАА  
«РУСАДА»



Образовательный  
антидопинговый онлайн-курс



Официальный сервис по  
проверке препаратов



Система ADAMS



Антидопинговое обеспечение –  
Министерство спорта  
Российской Федерации



## 2.7. Планы инструкторской и судейской практики.

Одной из задач СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» является подготовка тренирующихся к роли помощника тренера, инструкторов и участие в организации и проведении спортивных соревнований в качестве судьи.

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

**Инструкторская практика.** В основе инструкторских занятий лежит принятая методика изучения бокса. Поочередно, выполняя роль инструктора, боксеры учатся последовательно и систематически изучать атакующие и защитные действия. Инструктор обязан правильно назвать это действие в соответствии с терминологией бокса, правильно показать его, дать тактическое обоснование, обратить внимание обучающихся на важнейшие элементы действия и методы его разучивания. Инструктор должен правильно подавать команду для исполнения действия, уметь находить и исправлять ошибки, рационально дозировать нагрузку в процессе совершенствования действия.

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

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

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

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

Судейская категория присваивается лицам по достижении 16 лет, проявившим знания и умения в судействе, активно и систематически участвовавшим в соревнованиях на судейских должностях на соревнованиях районного, городского и областного масштабов.

Таблица 9

### Примерное содержание инструкторской практики

п.п.	Задачи	Виды практических занятий	Сроки реализации
1.	Освоение методики проведения учебно-тренировочных занятий по виду спорта «бокс» с начинающими спортсменами	1. Самостоятельное проведение подготовительной части тренировочного занятия. 2. Самостоятельное проведение занятий по физической подготовке. 3. Обучение основным техническим элементам и приемам. 4. Составление комплексов упражнений для развития физических качеств.	Устанавливаются в соответствии с графиком и спецификой этапа спортивной подготовки

		5. Подбор упражнений для совершенствования техники. 6. Ведение дневника самоконтроля тренировочных занятий.	
2.	Освоение методики проведения спортивно-массовых мероприятий в физкультурно-спортивной организации или образовательном учреждении	Участие в организации и проведении спортивно-массовых мероприятий	Не менее 1 в год в соответствии с календарным планом спортивных мероприятий
3.	Выполнение необходимых требований для присвоения звания судьи по спорт	1. Освоение методики судейства соревнований по боксу в различных судейских должностях 2. Судейство соревнований в физкультурно-спортивных организациях	Устанавливаются в соответствии с календарным планом соревнований и спецификой этапа спортивной подготовки

Таблица 10

**Примерное содержание подготовки судей по спорту**

№п/п	Темы судейской практики	Учебно-тренировочный этап		ССМ/ ВСМ
		до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	<u>Теоретическая подготовка</u> Правила вида спорта «бокс». Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	+	+	-
	Положение о соревнованиях. Заявки.	+	+	+
	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.	+	+	+
	Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных видах	+	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров	+	+	+
2.	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей	+	+	+
	Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований.	-	+	+

	Классификация, регистрация, взвешивание и жеребьевка боксеров.	+	+	+
3.	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.	+	+	+
	Особенности судейства – судья в ринге и боковые судьи	+	+	+
	Методика и техника судейства.	-	+	+
	Замечания, предупреждения, дисквалификация	-	+	+
	Порядок организации всероссийских соревнований по боксу	-	-	+
	Правила для официальных лиц соревнований	-	+	+
4.	Кодекс поведения судей	-	+	+
1.	<u>Практическая подготовка</u>			
	Практика судейства соревнований Учреждения	+	+	+

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

Спортивная деятельность, ориентированная на высокие достижения, связана со значительным, а нередко предельным напряжением всех функций систем организма спортсмена, большими физическими, психическими, эмоциональными нагрузками. Это особо актуально в случае ранней спортивной специализации.

**Основные задачи медицинского обеспечения.** Основные задачи медицинского обеспечения в боксе:

- медико-санитарное обеспечение регулярных занятий и соревнований;
- врачебный контроль – систематизированное обеспечение состояния здоровья обучающихся;
- врачебно-педагогические (совместно с тренером-преподавателем) наблюдение за тренированностью спортсменов;
- поэтапная оценка функционального состояния в процессе подготовки и при подготовке к соревнованиям;
- разработка и осуществление комплекса восстановительных мероприятий в процессе подготовки боксеров к соревнованиям;
- участие в лечении и реабилитации спортсменов в связи с травмами и заболеваниями;
- участие в первичном отборе новичков для занятий боксом и в отборе спортсменов для участия в соревнованиях.

**Врачебное обследование** (медицинского обеспечения лиц, проходящих спортивную подготовку, в том числе организацию систематического медицинского контроля).

Для учебно-тренировочных занятий на этапах спортивной подготовки принимаются желающие заниматься физической культурой и спортом, успешно прошедшие вступительные испытания в соответствии с ФССП и не имеющие медицинских противопоказаний (минимальный возраст детей, допускаемых к освоению Программы зависит от избранного вида спорта).

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» соблюдаются требования медицинского обеспечения процесса физической подготовленности:

**Примерный план медицинского обеспечения**

Наименование мероприятия	НП	УТ(СС)	ССМ	ВСМ
Медицинская комиссия два (один) раза в год в зависимости от этапа подготовки	1 раз в год	1 раз в год УМО 1 раз в год ТО	2 раза в год УМО	2 раза в год УМО
Допуск врача к занятиям после болезни	+	+	+	+
Медицинский осмотр перед участием в соревнованиях	-	+	+	+

Учитывая возрастные особенности, при занятиях спортом детей и подростков соблюдают следующие условия:

- к занятиям спортом допускаются только здоровые и практически здоровые дети. Перечень заболеваний и патологических состояний, препятствующих допуску к занятиям спортом:

- Особенности физического развития
- Нервно-психические заболевания.
- Заболевания внутренних органов
- Хирургические заболевания
- Травмы и заболевания ЛОР-органов.
- Травмы и заболевания глаз
- Все острые и хронические заболевания в стадии обострения
- Стоматологические заболевания
- Кожно-венерические заболевания
- Заболевания половой сферы
- Инфекционные заболевания

- врачебный контроль за состоянием здоровья спортсменов проводится не реже 1 или 2 раза в год (в зависимости от этапа подготовки), включая функциональные пробы и оценку физического состояния;

- своевременное лечение очагов хронической инфекции.

- спортсменов делят на группы, однородные по биологическому возрасту и уровню подготовленности с обязательной индивидуализацией нагрузок, строгим соблюдением режима быта, отдыха, питания.

- снижение физических нагрузок в период эмоциональных стрессов (экзамены).

- обязательное соблюдение принципов регулярности занятий и постепенности увеличения нагрузок.

- специализация проводится на базе широкой общей физической подготовки.

- не допустимо переносить особенности режима и методики тренировок взрослых на работу с подростками и детьми.

- методика проведения тренировок предусматривает чередование нагрузки на отдельные мышечные группы, частые перерывы, использование подвижных игр и других приемов, позволяющих разнообразить нагрузку, сделать ее эмоционально более насыщенной, поскольку детский организм не переносит однообразной монотонной работы.

- необходимо учитывать возрастные периоды совершенствования двигательных качеств и в соответствии с этим планировать учебно-тренировочную нагрузку.

- преждевременное начало занятий определенными видами спорта, раннее выступление в соревнованиях, участие в соревнованиях вместе с взрослыми оказывают отрицательное влияние на состояние здоровья ребенка и подростка. Поэтому необходимо соблюдать возрастные нормативы начала занятий по видам спорта и нормативы начала выступления в спортивных соревнованиях. При подготовке спортсменов важным аспектом является

психофизическая подготовка. В условиях учебно-тренировочного процесса и соревнований, которые связаны со значительными психическими и физическими напряжениями, формирующие основные психологические качества спортсмена.

Организация и ответственность за своевременное медицинское обследование лежит на руководителях спортивных школ. План врачебных обследований согласовываются по срокам и содержанию с врачебно-физкультурным диспансером и отражается в плане годовичного цикла подготовки.

### **2.8.1. Медико-биологическое обеспечение обучающихся**

Комплекс мероприятий, направленный на восстановление работоспособности и здоровья спортсменов, включающий медицинские вмешательства, мероприятия психологического характера, систематический контроль состояния здоровья спортсменов, обеспечение спортсменов лекарственными препаратами, медицинскими изделиями и специализированными пищевыми продуктами для питания спортсменов, проведение научных исследований в области спортивной медицины и осуществляемый в соответствии с установленным законодательством о физической культуре и спорте требованиями общероссийских антидопинговых правил, утвержденных федеральным органом исполнительной власти, осуществляющим функции по выработке и реализации государственной политики и нормативно-правовому регулированию в сфере физической культуры и спорта, а также по оказанию государственных услуг (включая предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним) и управлению государственным имуществом в сфере физической культуры и спорта, и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

В свою очередь система медикобиологического контроля представляет собой совокупность параметров, средств, методов, алгоритмов и мероприятий, направленных на оценку здоровья и состояния организма юного спортсмена, его функциональных возможностей с учетом реакции на различные, в том числе экстремальные, учебно-тренировочные и соревновательные воздействия (нагрузки), а также обнаружения применения допинга. На основе всего полученного комплекса показателей дается оценка степени адаптации организма спортсмена под влиянием направленности учебно-тренировочных занятий, их переносимости, включая реакции на организм соревновательной деятельности. В результате обобщения полученного материала дается интегральная оценка общей и специальной работоспособности.

К медико-биологическим средствам и методам восстановления относятся:

- 1) специальное питание и витаминизация;
- 2) фармакологические;
- 3) физиотерапевтические;
- 4) бальнеологические.

Среди медико-биологических средств, используемых в боксе, большую значимость имеет специально подобранное питание, а также витамины.

*Медико-биологические средства восстановления* подразделяются на три группы: глобального, общетонизирующего, избирательного воздействия.

К группе средств глобального воздействия относятся:

суховоздушная и парная бани, общий ручной и аппаратный массаж, аэризация, ванны. Эти средства воздействуют на все основные функциональные системы.

Группу общетонизирующих средств составляют:

1) средства, не оказывающие глубокого влияния на организм – ультрафиолетовое облучение, электропроцедуры, аэризация воздуха, местный массаж;

2) средства, обладающие преимущественно успокаивающим действием – жемчужные, хвойные, хлоридно-натриевые ванны;

3) средства, оказывающие возбуждающее, стимулирующее влияние – вибрационные ванны, некоторые виды душа, предварительный массаж.

К группе средств избирательного воздействия относятся: теплые и горячие ванны (эвкалиптовые, хвойные, морские, кислородные), облучение (видимыми лучами синего спектра, ультрафиолетовое), теплый душ, массаж.

*Основные принципы питания спортсменов:*

К основным принципам питания спортсменов относят:

- снабжение организма необходимым количеством энергии, соответствующей ее расходу в процессе выполнения физических нагрузок;
- соблюдение сбалансированного питания применительно к определенным видам спорта и интенсивности физических нагрузок, включая распределение энергетической ценности основных пищевых веществ, которое будет изменяться в зависимости от периодов подготовки к соревнованиям;
- выбор адекватных форм питания (продуктов, пищевых веществ и их комбинаций) в периоды интенсивных и длительных физических нагрузок, непосредственной подготовки к соревнованиям, самих соревнований и последующего восстановления;
- использование пищевых веществ для активации и регуляции внутриклеточных метаболических процессах в различных органах и тканях;
- создание с помощью пищевых веществ необходимого метаболического фона для биосинтеза и реализации действия гормонов, регулирующих ключевые реакции метаболизма;
- разнообразие пищи за счет использования широкого ассортимента продуктов и применения разных приемов их кулинарной обработки для оптимального обеспечения организма всеми необходимыми пищевыми веществами;
- включение в рационы биологически полноценных и быстро переваривающихся продуктов и блюд, не обременяющих пищеварительный тракт;
- использование пищевых факторов для повышения скорости наращивания мышечной массы и увеличения силы, а также для регулирования массы тела в зависимости от весовой категории спортсмена;
- индивидуализация питания в зависимости от антропометрических, физиологических и метаболических характеристик спортсмена, состояния его пищеварительной системы, личных вкусов и привычек.

## **2.8.2. Планы применения восстановительных средств**

Под восстановлением следует понимать применение системы психологических, медико-биологических средств, позволяющих спортсмену вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного учебно-тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером-преподавателем постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер-преподаватель, относятся:

- рациональное планирование учебно-тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией обучающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;
- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключая одностороннюю нагрузку на организм;
- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

По характеру воздействия восстановительные процедуры подразделяются на глобальные (охватывающие практически весь организм), локальные (избирательно

стимулирующие отдельные системы организма, звенья опорно-двигательного аппарата) и общетонизирующие (фоновые воздействия, способствующие общему восстановлению).

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию-восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели достаточно обговорить с родителями общей режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности учебно-тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

Восстановительные мероприятия проводят не только во время проведения учебно-тренировочного процесса и соревнований (отдых между выполнениями упражнений), но и в свободное время.

Широчайший спектр воздействия на утомлённый организм оказывают врачебно-биологические средства:

- рациональное питание с использованием продуктов повышенной биологической ценности;
- поливитаминовые комплексы;
- различные виды массажа (ручной, вибрационный, точечный);
- ультрафиолетовое облучение, электрофорез и другие физиотерапевтические процедуры;
- контрастные ванны и души, сауна.

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять её в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Конкретный план, объём, целесообразность проведения восстановительных мероприятий определяет личный тренер-преподаватель спортсмена, исходя из решения текущих задач подготовки.

Таблица 12

**Примерный план применения восстановительных средств**

№ п/п	Восстановительные мероприятия	Ответственное лицо	НП	УТ(СС)		ССМ/ВСМ
				до 3-х лет	свыше 3-х лет	
1.	Педагогические средства восстановления	Тренер-преподаватель	+	+	+	+
2.	Психологические средства восстановления	Тренер-преподаватель	-	+	+	+
3.	Гигиенические средства восстановления: • водные процедуры закаливающего характера, • душ, теплые ванны, • прогулки на свежем воздухе, • рациональные режимы дня и сна, питания,	Тренер-преподаватель, врач учреждения	-	+	+	+

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• рациональное питание, витаминизация,</li> <li>• тренировки в благоприятное время суток.</li> </ul>					
4.	<p><b>Физиотерапевтические средства:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• душ: теплый (успокаивающий) при температуре 36-38° продолжительностью 12-15 мин; прохладный, контрастный и вибрационный (тонизирующие) при температуре 23-28° продолжительностью 2-3 мин;</li> <li>• ванны: хвойные, жемчужные, солевые;</li> <li>• бани 1-2 раза в неделю: парная или суховоздушная при температуре 80-90°, 2-3 захода по 5-7 мин (исключая предсоревновательный и соревновательный микроциклы);</li> <li>• ультрафиолетовое облучение;</li> <li>• аэризация, кислородотерапия;</li> <li>• массаж, массаж с растирками, самомассаж, приемы массажа: поглаживание, разминание, поколачивание, потряхивание.</li> </ul>	Тренер-преподаватель, врач учреждения, спортсмен	-	-	+	+

### **III. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ**

#### **3.1. Требования к результатам прохождения дополнительной образовательной программы спортивной подготовки, в том числе к участию в спортивных соревнованиях.**

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

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

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

##### **Обучающиеся должны:**

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

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

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

##### **Обучающиеся должны:**

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;

- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

#### **На этапе совершенствования спортивного мастерства:**

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

Обучающиеся должны:

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- владеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в два года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

#### **На этапе высшего спортивного мастерства:**

- повышение уровня общей и специальной физической, теоретической, технической, тактической и психологической подготовленности, соответствующей виду спорта «бокс»;
- обеспечение участия в официальных спортивных соревнованиях и достижение обучающимися высоких и стабильных спортивных результатов в условиях соревновательной деятельности;
- сохранение здоровья.

Обучающиеся должны:

- совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта России» или выполнить нормы и требования, необходимые для присвоения спортивного звания «мастер спорта России международного класса» не

реже одного раза в два года;  
 - достичь результатов уровня спортивной сборной команды субъекта Российской Федерации и (или) спортивной сборной команды Российской Федерации;  
 - продемонстрировать высокие спортивные результаты в межрегиональных, всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

#### **Требования к участию в спортивных соревнованиях обучающихся:**

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «бокс»;  
 - наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях; соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Организация, реализующая дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, направляет обучающегося и лиц, осуществляющих спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утвержденного плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого, в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

### **3.2. Оценка результатов освоения дополнительной образовательной Программы спортивной подготовки**

Оценка результатов освоения Программы сопровождается аттестацией обучающихся, проводимой Организацией на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов и (или) вопросов по видам подготовки, не связанным с физическими нагрузками (далее – тесты) (приложение № 8, 9), а также с учетом результатов участия обучающегося в спортивных соревнованиях и достижения им соответствующего уровня спортивной квалификации.

### **3.3. Контрольные и контрольно-переводные и промежуточные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки и уровень спортивной квалификации лиц, проходящих спортивную подготовку, по годам и этапам спортивной подготовки**

Для оценки общей, специальной физической, технической подготовки используются следующие комплексы контрольных упражнений:

Таблица 13

#### **Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс» (Приложение 6 к настоящему ФССП)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.21	7.45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			5	4
1.4.	Наклон вперед из положения	см	не менее	

	стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+1	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			108	103
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1000 м	с, мин	не более	
			6.20	6.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+3
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			128	118
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более	
			8.30	9.10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+4
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»**  
(Приложение 7 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	12
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	13
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	

			-	11.10
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	-
3.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	14
3.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»		
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»		
<b>6. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

Таблица 15

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

(Приложение 8 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	

			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	16
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	-
1.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	19
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	17
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	188
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9,40
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
3.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
3.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня	см	не менее	
			+13	+16

	скамьи)			
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
3.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
<b>6. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

Таблица 16

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»**  
(Приложение 9 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
1.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
1.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	188
1.9.	Поднимание туловища из	количество раз	не менее	

	положения лежа на спине (за 1 мин)		51	45
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.40
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			43	17
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	-
2.6.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	20
2.7.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	188
2.9.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			32	30
3.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			321	315
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1. Спортивный разряд «мастер спорта России»				
<b>5. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

#### **IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВИДУ СПОРТА «БОКС»**

Примерные рабочие программы по виду спорта (спортивной дисциплине), состоящие из программного материала для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки и учебно-тематического плана представлены в приложении № 10.

#### **V. ОСОБЕННОСТИ ОСУЩЕСТВЛЕНИЯ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ОТДЕЛЬНЫМ СПОРТИВНЫМ ДИСЦИПЛИНАМ**

Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» основаны на особенностях вида спорта «бокс» и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительных образовательных программ спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «бокс», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «бокс» учитываются организациями, реализующими дополнительные образовательные программы спортивной подготовки, при формировании дополнительных образовательных программ спортивной подготовки, в том числе годового учебно-тренировочного плана.

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

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

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

## VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

### 6.1. Материально-технические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки.

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» для реализации программы спортивной подготовки по виду спорта (бокс) используются помещения, материально-техническое обеспечение, которые включает в себя:

- спортивное сооружение с учетом требований федерального стандарта спортивной подготовки по боксу – специализированный спортивный зал с установленным рингом;
- раздевалки для обучающихся с душевой и туалетом;

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

- наличие тренировочного спортивного зала;
- наличие тренажерного зала;
- наличие раздевалок, душевых;
- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом Минздрава России от 23.10.2020 № 1144н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)» и форм медицинских заключений о допуске к участию физкультурных и спортивных мероприятиях» (зарегистрирован Минюстом России 03.12.2020, регистрационный № 61238);
- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (приложение № 10 к ФССП);
- обеспечение спортивной экипировкой (приложение № 11 к ФССП);
- обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;
- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;
- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

#### 6.1.1. Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

Таблица 17

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

(Приложение № 10 к настоящему ФССП)

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Брусья навесные на гимнастическую стенку	штук	1
2.	Весы электронные (до 150 кг)	штук	1

3.	Гонг боксерский электронный	штук	1
4.	Груша боксерская на резиновых растяжках	штук	1
5.	Груша боксерская насыпная/набивная	штук	1
6.	Груша боксерская пневматическая	штук	1
7.	Канат спортивный	штук	1
8.	Лапы боксерские	пар	3
9.	Лестница координационная (0,5x6 м)	штук	2
10.	Мат гимнастический	штук	2
11.	Мат-протектор настенный (2x1 м)	штук	10
12.	Мешок боксерский (110 см)	штук	1
13.	Мешок боксерский (130 см)	штук	1
14.	Мешок боксерский (150 см)	штук	1
15.	Мешок электронный	штук	1
16.	Мяч баскетбольный	штук	1
17.	Мяч волейбольный	штук	1
18.	Мяч набивной (медицинбол) (от 1 до 10 кг)	комплект	3
19.	Мяч теннисный	штук	10
20.	Мяч футбольный	штук	1
21.	Насос универсальный с иглой	штук	1
22.	Палка железная прорезиненная «бодибар» (от 1 кг до 6 кг)	штук	1
23.	Переключатель навесная универсальная	штук	1
24.	Платформа для груши пневматической	штук	1
25.	Подвесная система для боксерской груши насыпной/набивной	комплект	1
26.	Подвесная система для мешков боксерских	комплект	1
27.	Подушка боксерская настенная	штук	1
28.	Подушка боксерская настенная для апперкотов	штук	1
29.	Полусфера гимнастическая	штук	2
30.	Ринг боксерский	комплект	1
31.	Секундомер электронный	штук	1
32.	Силовой тренажер (кроссовер)	штук	1
33.	Скакалка гимнастическая	штук	10
34.	Скамейка гимнастическая	штук	4

35.	Стенка гимнастическая	штук	2
36.	Стойка для штанги со скамейкой	комплект	1
37.	Тумба для запрыгивания разновысокая	комплект	1
38.	Часы информационные	штук	1
39.	Штанга тренировочная наборная (100 кг)	комплект	1
40.	Эспандер ленточный	штук	10
41.	Эспандер ручной	штук	10

Оборудование и инвентарь должны соответствовать правилам проведения соревнований и санитарно-гигиеническим требованиям. Количество – соответствовать нормам единовременной пропускной способности, которые составляются из расчета необходимого оборудования на одну тренирующуюся группу.

### 6.1.2. Перечень дополнительного оборудования, необходимого для реализации программы спортивной подготовки не включенного в ФССП

Таблица 18

Дополнительное оборудование и спортивный инвентарь, необходимый для прохождения спортивной подготовки

№ п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Мешок боксерский, 180см,	штук	4
2.	Мешок гильза, 110см	штук	1
3.	Мяч футбольный	штук	2
4.	Электронный свисток	штук	1
5.	Таймер боксерский	штук	1

### 6.2. Обеспечение спортивной экипировкой

Таблица 19

Обеспечение спортивной экипировкой  
Приложение № 11 к настоящему ФССП

№ п/п	Наименование спортивной экипировки	Единица измерения	Количество изделий
Для спортивной дисциплины «бокс»			
1.	Перчатки боксерские снарядные	пар	30
2.	Перчатки боксерские соревновательные (10 унций)	пар	12
3.	Перчатки боксерские соревновательные (12 унций)	пар	12
4.	Перчатки боксерские тренировочные (14 унций)	пар	15
5.	Перчатки боксерские тренировочные (16 унций)	пар	15
6.	Шлем боксерский	штук	30

## Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование

№ п/п	Наименование спортивной экипировки индивидуального пользования	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Бинт эластичный	штук	на обучающегося	-	-	1	0,5	2	0,5	2	0,5
2.	Обувь для бокса (боксерки)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	2	0,5
3.	Костюм спортивный	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
4.	Майка боксерская	пар	на обучающегося	-	-	2	1	2	0,5	2	0,5
5.	Перчатки боксерские снаряженные	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	2	0,5
6.	Перчатки боксерские	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
7.	Протектор зубной (капа)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
8.	Протектор нагрудный (женский)	штук	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
9.	Протектор паховый	пар	на обучающегося	1	1	1	1	2	1	2	1
10.	Трусы боксерские	штук	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5
11.	Шлем боксерский	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
12.	Юбка боксерская	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	0,5	1	0,5

### **6.3. Кадровые условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

В СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» действуют следующие требования к кадровому составу организаций:

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 191н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 54519), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615) или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки допускается привлечение тренера-преподавателя по видам спортивной подготовки, с учетом специфики вида спорта «бокс».

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» (повышение квалификации) осуществляется по дополнительным образовательным программам от 16 до 249 часов в различных формах:

- краткосрочное тематическое обучение;
- тематические и проблемные семинары;
- длительное обучение для углубленного изучения актуальных проблем или приобретения профессиональных навыков;
- самостоятельное обучение;
- обучение по индивидуальным программам;
- лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы;
- круглые столы, мастер-классы, мастерские, деловые игры, ролевые игры, тренинги, семинары по обмену опытом;
- выездные занятия, консультации;
- выполнение аттестационной, дипломной, проектной работы и другие виды учебных занятий и учебных работ, определенные учебным планом, которые завершаются итоговой аттестацией.

Итоговая аттестация по программам повышения квалификации проводится в форме, определяемой организацией самостоятельно. Как правило, такими формами являются:

- зачет;
- экзамен;
- защита реферата;
- итоговое тестирование и другие.

Слушателям, успешно освоившим соответствующую дополнительную профессиональную программу и прошедшим итоговую аттестацию, выдается документ о квалификации в порядке, предусмотренном законодательством Российской Федерации.

### **6.4. Иные условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

К иным условиям реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки относятся трудоемкость дополнительной образовательной

программы спортивной подготовки (объемы времени на ее реализацию) с обеспечением непрерывности учебно-тренировочного процесса, а также порядок и сроки формирования учебно-тренировочных групп.

Программа спортивной подготовки рассчитывается на 52 недели в год.

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

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

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

на этапе начальной подготовки - двух часов;

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

на этапе совершенствования спортивного мастерства - четырех часов;

на этапе высшего спортивного мастерства - четырех часов.

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

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

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

## **6.5. Сетевая форма реализации Программы**

С целью обеспечения освоения обучающимся Программы применяется сетевая форма взаимодействия с использованием ресурсов нескольких организаций, осуществляющих образовательную деятельность, а также с использованием ресурсов иных организаций.

В реализации Программы с использованием сетевой формы взаимодействия наряду с Учреждением также могут участвовать научные организации, медицинские организации, организации культуры, физкультурно-спортивные и иные организации, обладающие ресурсами, необходимыми для осуществления образовательной деятельности по Программе.

Использование сетевой формы взаимодействия осуществляется на основании договора, который заключается между Учреждением и образовательной (ресурсной) организацией, и в котором указываются основные характеристики образовательной программы, реализуемой с использованием такой формы (в том числе вид, уровень и (или) направленность), а также объем ресурсов, используемых каждой из указанных организаций, и распределение обязанностей между ними, срок действия этого договора».

## **6.6. Информационно-методические условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**

**Информационное обеспечение Программы включает:**

- список литературных источников,
- перечень аудиовизуальных средств,

- перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Бокс: Прошлое, настоящее, будущее: Сб. науч. тр., посвящ. 100-летию Санкт-Петербургского бокса / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, Каф. теории и методики бокса; Редкол.: В.А. Таймазов и др. - СПб., 1997. - с. 130: ил.

2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.

3. Кузнецов, А.Х. Взгляд на подготовку боксеров высокого класса [Текст] / А. Х. Кузнецов ; Петровская акад. наук и искусств ; Ачинская школа бокса В. Копасова. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2011. - 52 с. : ил. - Библиогр.: с. 37.

4. Организационные основы научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва в Российской Федерации (информационно-аналитические материалы), Москва, 2020, 24 с.

5. Остьянов, В.Н. Обучение и тренировка боксеров [Текст] : [учебное пособие] / В. Н. Остьянов. - Киев : Олимпийская литература, 2011. - 271 с. : ил. - Библиогр.: с. 265-269. - ISBN 978-966-8708-35-0 : 1000 р.

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. - М.: Советский спорт, 2005.

7. Правила вида спорта «бокс». Утверждены приказом Минспорта России от «04» апреля 2014 г. № 206.

8. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**, необходимый для использования

в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

1. слайды,
2. слайд-фильмы,
3. видеофильмы образовательные,
4. учебные кинофильмы,
5. учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay, HDDVD)

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);

<https://rusboxing.ru/> (сайт Федерации бокса России);

<http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);

<https://spbboxing.ru/> (сайт Федерации бокса Санкт-Петербурга);

<http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».);

<http://www.sportspravka.com/> - Информационный портал «СПОРТСПРАВКА».

## КРАТКИЙ СЛОВАРЬ ТЕРМИНОВ, ПРИНЯТЫХ В БОКСЕ

Предлагаемый словарь содержит термины, необходимые специалисту по физической культуре, и не включает термины, используемые в боксе на уровне высокого мастерства.

**Апперкот** - удар снизу в ближнем бою. Приобретает силу от резкого выпрямления тела с одновременным поворотом туловища в сторону удара, отчего бьющая рука выдвигается вперед к цели.

**Автоматизм** - способность выполнения простых и сложных атакующих и контратакующих действий в процессе поединка без постоянного самоконтроля со стороны боксера за последовательностью и качеством их исполнения.

**АИБА** - Международная ассоциация любительского бокса.

**Активность боевая** - количество атакующих и защитных действий боксера в единицу времени. Один из главных показателей, с помощью которого регистрируется уровень готовности боксера к соревнованиям. Определяется с помощью видеозаписи и кино съемки тренировочных и соревновательных боев, с последующим анализом плотности ударных и защитных действий боксера.

**Активный боксер** - ведущий боевые действия инициативно, с высокой интенсивностью. Как правило, а.б. демонстрирует наступательную форму ведения боя. Владея надежной защитой, он способен навязать сопернику свою инициативу и быстрее добиться победы.

**Акцентированный удар** - в серии ударов боксера - удар, отличающийся от других по силе, резкости и точности.

**Анализ боевой ситуации** - процесс мгновенной оценки положения, состояния и намерений соперника, являющийся составной частью принятия решения в ходе противоборства на ринге. Умение анализировать боевую ситуацию характерно для искусных боксеров и позволяет им мгновенно выбрать наиболее рациональные атакующие, защитные и контратакующие действия. Обучение боксеров анализу боевых действий и его совершенствование осуществляются путем специальных заданий по тактике ведения поединка в упражнениях в парах, на лапах, в условном бою, а также путем просмотра и разбора видеозаписи поединков.

**Боксер атакующего стиля** - спортсмен, проводящий поединок на основе активных наступательных действий. Про такого боксера говорят: "работает первым номером".

**Боксер выносливый** - спортсмен, проявляющий в поединке высокий уровень специальной работоспособности. Боксер выносливый, как правило, проводит бой активно, с высокой плотностью боевых действий. Такие боксеры достаточно хорошо выдерживают напряженность многодневной турнирной борьбы. основное направление в развитии выносливости боксера - совершенствование аэробных и анаэробных /гликолитических, креатинофосфатных и других возможностей/ с помощью применения специальных средств, при неуклонном возрастании тренировочной нагрузки.

**Боксер «двурукий»** - спортсмен, обладающий сильным ударом с двух рук или одинаково интенсивно ведущий боевые действия как левой, так и правой руками. У квалифицированных боксеров, в сравнении с начинающими, под влиянием целенаправленных разнообразных тренировочных приемов, как правило, "сглажена" двигательная асимметрия между левой и правой руками.

**Боксер, действующий на контратаках** - спортсмен, с высоким уровнем скоростных качеств, использующий ошибки противника во время проведения атаки на основе широкого применения обманных, ответных и встречных действий. У боксера действующего на контратаках, как правило, развито чувство предугадывания на атаки соперника, он имеет хорошие показатели времени реакции. Бой, построенный на контратаках, ведется на дальних и средних дистанциях. Когда боксер действует на контратаках специалисты говорят: «работает вторым номером».

**Гандикап** - выравнивание шансов участников соревнований. В боксе Г. достигается разделением боксеров по весовым категориям. Впервые такое разделение произошло в 1746 году, тогда боксеров разделили на две категории: легкую и тяжелую. В 1786 г. произошло разделение на три весовых категории: легкую, среднюю и тяжелую. На III и IV Олимпийских играх, в 1904 и 1908 боксеры делились уже на 5 весовых категорий. В дальнейшем, в целях сохранения здоровья боксеров и предотвращения получения в бою тяжелых травм, границы весовых категорий неоднократно сужались, а количество их увеличивалось.

**Грогги** - одномоментное ухудшения состояния, находящегося на ногах боксера, после получения им точного удара в подборок. Происходит вследствие сотрясения ушного лабиринга /см. Нокаут/. Состояние грогги проходит быстро, но боксер на короткое время теряет боеспособность. В этом случае рефери останавливает бой /команда "стоп!"/ и ведет счет до восьми. Если боксер после счета 8 не принял боевой стойки и не восстановил своей боеспособности, рефери продолжает считать до 10 и боксеру засчитывается поражение нокаутом.

**Джэб** - короткий резкий удар прямой рукой в голову.

**Клинч** - взаимный захват боксеров в ходе боя. Запрещенный прием, к которому прибегают для короткой передышки, для сковывания атакующих действий противника.

**Кросс** - встречный удар через руку соперника.

**Нокдаун** - положение боксера после пропущенного удара, когда он не может продолжать бой в течение 8-9 секунд.

**Нокаут** - положение боксера после пропущенного удара, когда он не в состоянии продолжить бой в течение 10 секунд и больше.

**Перекрестный удар** - встречный удар правой рукой в голову, нанесенный при защите уклоном влево от от атаки соперника левой в голову.

**Правосторонняя стойка** - боевая стойка боксера, при которой его правая рука, плечо, бедро и нога находятся впереди по отношению к аналогичным частям левосторонней половине тела.

**Свинг** - боковой удар с замахом.

**Слипинг** - уклон.

**Стрэт** - прямой удар.

**Стэпинг-брэк** - шаг назад.

**Секундант** - тренер, имеющий право находится на ринге до боя, после боя и в перерывах между раундами, оказывая помощь боксеру. Каждый боксер может иметь двух секундантов.

**Технический нокаут** - победа присуждается одному из боксеров ввиду явного преимущества, отказа соперника от продолжения боя, повреждения, полученного соперником, дисквалификация соперника за нарушение правил.

**Уклон вправо** - защитные действия от прямого удара левой.

**Уклон влево** - защитные действия от прямого удара правой.

**Хук** - короткий боковой удар.

## Пример программы мероприятия «Веселые старты»

### Целевая аудитория:

- спортсмены этапа начальной подготовки.

### Цель:

- ознакомление юных спортсменов с ценностями спорта и принципами честной игры.
- формирование “нулевой терпимости к допингу”.

### План реализации:

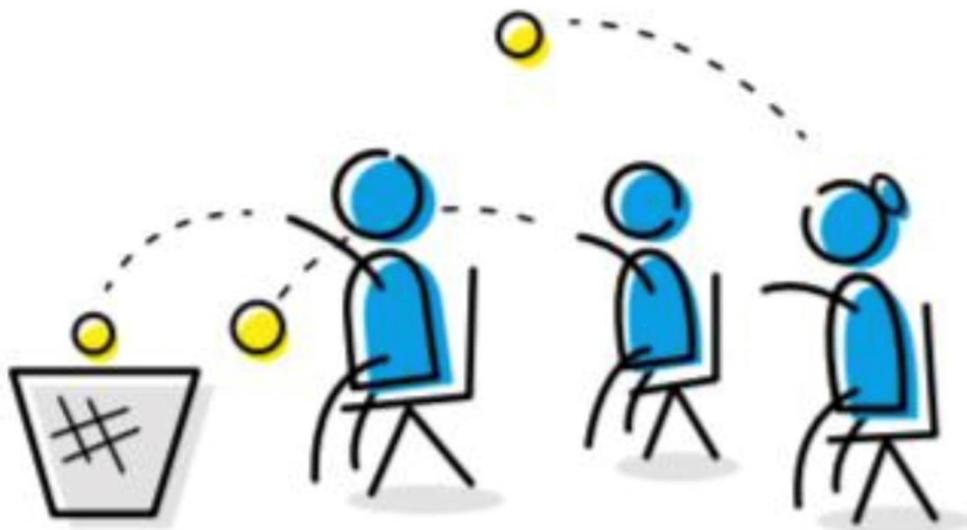
- проведение интерактивных занятий с использованием методических рекомендаций РУСАДА.

Темы, для иллюстрации которых Вы можно придумать игры, связанные с видом спорта:

- равенство и справедливость;
- роль правил в спорте;
- важность стратегии;
- необходимость разделения ответственности;
- гендерное равенство.

Также можно воспользоваться следующими играми (которые основаны на рекомендациях ВАДА, сформулированных в пособии «Sport values in every classroom»).

### 1. Равенство и справедливость



Правила: все участники располагаются на разном расстоянии от корзины и пытаются попасть в неё мячиком, не двигаясь с места.

Цель: показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам:

- кто из участников оказался в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

## 2 вариант

**Правила:** участники делятся на 2 команды. Каждой команде изначально дают разный спортивный инвентарь (мяч и обруч/теннисная ракетка или баскетбольный мяч и пляжный мяч). Первая пара участников, удерживая предмет (мяч, обруч и т.д.) одной рукой, бежит до конуса, обегает его и меняет руки удерживая предмет, затем возвращается к своей команде и передает предмет следующим игрокам.

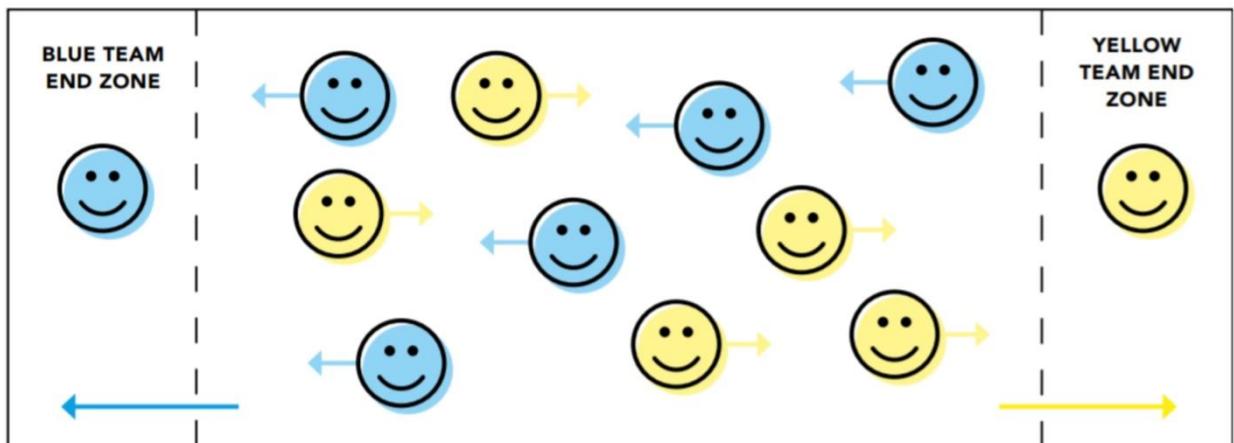
**Цель:** показать участникам важность проведения соревнований в равных для всех условиях.

**Какие вопросы необходимо задать спортсменам:**

- какая команда оказалась в более/менее выгодном положении?
- что необходимо изменить в правилах, чтобы сделать соревнования справедливыми и равными?

*\*можно повторить эстафету выбрав для команд уже одинаковый спортивный инвентарь.*

## 2. Роль правил в спорте



**Правила:** игроки делятся на две команды, обучающие две противоположные стороны поля. Один из игроков всегда находится в зоне своей команды. Остальные члены обеих команд остаются в общей зоне (посередине площадки). Их задача – перенаправить игроку любым удобным способом, находящемуся в зоне их команды, наибольшее количество мячей.

**Цель:** показать необходимость наличия и соблюдения правил в спорте.

**Какие вопросы необходимо задать спортсменам?**

- как бы вы могли улучшить данную игру?
- какие правила необходимо добавить, чтобы сделать эту игру более равной (например, запретить перебрасывать мяч напрямую игроку, находящемуся в зоне команды)?

## 3 Ценности спорта

Заранее распечатать карточки со словами/словосочетаниями, которые относятся к ценностям спорта (честность, дружба, уважение, здоровье, воля к победе, смелость, работа над собой, справедливость, равенство, порядочность, успех, признание, солидарность, мужество, решимость, сила воли, командный дух, правильное питание, распорядок дня и т.д.) и которые противоречат ценностям спорта (обман, допинг, оскорбление, ложь, скандал, унижение, победа любой ценой, высокомерие, наркотики и т.д.). Карточки могут быть как с одинаковыми словами для обеих команд, так и с разными (на усмотрение организатора).

Правила: выбрать из каждой команды по 10-12 человек. Участникам необходимо добежать до стола, выбрать карточку со словом, которое относится к ценностям спорта и вернуться с ней обратно в свою команду. Передать эстафету следующему участнику. По окончании эстафеты проверить у команд выбранные слова на предмет ценностей спорта.

Цель: объяснить участникам, что противоречит ценностям спорта.

Какие вопросы необходимо задать спортсменам?

- что не относится к ценностям спорта?
- почему допинг является негативным явлением в спорте?

*\* можно взять распечатанные слова в руки и наглядно показать*

#### **4 Финальная игра**

Заранее распечатать буквы на листах А4, из которых нужно составить фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !” (слово МЫ можно заменить названием вида спорта, например: “ТЕННИС ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”).

Правила: ведущий раздаёт участникам обеих команд по одному листу с буквой. За определенное время (30 сек-1 мин) они должны собрать одну общую фразу “МЫ ЗА ЧЕСТНЫЙ СПОРТ !”, выстроившись в один ряд. Когда участники соберут фразу, ведущий поздравляет участников игры (акцентируя свою речь на ценностях спорта) и делает общее фото (участники держат в руках буквы, сохраняя фразу).

Цель: объединить участников обеих команд по девизом “Мы за честный спорт !”.

## **Программа мероприятия на тему «Запрещённый список и ТИ»**

### **Целевая аудитория:**

- спортсмены всех уровней подготовки;
- персонал спортсменов (медицинский персонал, тренеры-преподаватели).

### **Цели:**

- ознакомление с Запрещенным списком;
- формирование навыков по проверке препаратов с помощью специальных сервисов;
- обозначение риска, связанного с использованием БАДов;
- ознакомление с процедурой получения разрешения на ТИ.

### **Обязательные темы:**

#### 1. Принцип строгой ответственности

- спортсмен несет ответственность за всё, что попадает в его организм.

#### 2. Запрещенный список

- критерии включения субстанций и методов в Запрещенный список;
- отвечает любым двум из трех следующих критериев:
  - наносит вред здоровью спортсмена;
  - противоречит духу спорта;
  - улучшает спортивные результаты.
- маскирует использование других запрещенных субстанций;
- запрещенный список обновляется как минимум 1 раз в год;
- запрещенный список публикуется на официальном сайте ВАДА, а русскоязычная версия – на официальном сайте РУСАДА.

#### 3. Сервисы по проверке препаратов

- list.rusada.ru
- принципы проверки (вводить полное название препарата, обращать внимание на комментарии (запрещено всё время или только в соревновательный период, максимальная дозировка и т.д.)

#### 4. Опасность БАДов

- регулируются только Роспотребнадзором (в отличие от лекарственных препаратов, рынок которых контролируется Министерством здравоохранения);
- менее строгие стандарты качества;
- риск производственной халатности.

#### 5. Оформление разрешения на ТИ

- критерии получения разрешения на ТИ;
- процедура подачи запроса (в какой орган, где найти бланк, как заполнить);
- процедура рассмотрения запроса (каким органом, в какие сроки);
- ретроактивное разрешение на ТИ.

### **Рекомендованные источники:**

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
- Запрещенный список (актуальная версия);
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

## Программа для родителей (1 уровень)

### Целевая аудитория:

- родители учащихся общеобразовательных учреждений;
- родители спортсменов этапов начальной подготовки в учреждениях, осуществляющих подготовку спортивного резерва.

### Направлена на:

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №5):

- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- роль влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- роль родителей в системе профилактики употребления допинга;
- группы риска;
- проблема допинга вне профессионального спорта;
- знакомство с онлайн-курсом [rusada.triagonal.net](http://rusada.triagonal.net);
- сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
- последствия допинга;
- деятельность Российского антидопингового агентства «РУСАДА».

### Рекомендованные источники:

- Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);
- Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;
- Запрещенный список (актуальная версия);
- Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

**РУСАДА**

**Роль родителей в процессе  
антидопингового обеспечения спортсменов**



## Программа для родителей (2 уровень)

### **Целевая аудитория:**

• родители спортсменов, принимающих участие в мероприятиях, входящих в Единый Календарный План.

### **Направлена на:**

- определение важности влияния среды на формирование антидопинговой культуры спортсмена;
- ознакомление родителей с действующими антидопинговыми правилами;
- ознакомление с видами ответственности персонала за нарушение антидопинговых правил;
- ознакомление родителей с информацией о пулах тестирования и системе ADAMS;
- раскрытие этапов процедуры допинг-контроля;
- ознакомление с актуальной версией Запрещенного списка и сервисом по проверке лекарственных препаратов;
- ознакомление с порядком получения разрешения на ТИ;
- формирование у родителей необходимых навыков для общения со спортсменами в «группе риска»;
- формирование у родителей необходимых навыков для соблюдения принципов антидопинговой безопасности.

### **План презентации/доклада (на основе презентации в Приложении №6):**

- актуальные документы в сфере антидопингового законодательства;
- определение допинга согласно Всемирному антидопинговому кодексу;
- виды нарушений антидопинговых правил;
- профессиональное сотрудничество с персоналом спортсмена, отбывающим дисквалификацию за нарушение антидопинговых правил.
  - ответственность спортсмена и персонала спортсмена за нарушение антидопинговых правил;
  - сервисы по проверке лекарственных препаратов на наличие в составе запрещенных субстанций;
  - процедура допинг-контроля;
  - пулы тестирования и система ADAMS;
  - правила оформления запросов на терапевтическое использование (ТИ).

### **Рекомендованные источники:**

Всемирный антидопинговый кодекс (ред. 1 января 2021 года);  
Обзор основных изменений во Всемирном антидопинговом кодексе 2021;  
Запрещенный список (актуальная версия);  
Общероссийские антидопинговые правила (утв. Министерством спорта РФ 24 июня 2021 г.).

**РУСАДА** 



**Роль родителей в процессе антидопингового  
обеспечения спортсменов**



**Викторина по боксу**

Вопрос 1: Может ли поединок в боксе закончиться вничью?

Ответ 1: Нет.

Вопрос 2: Что должен делать боксер по команде «Брейк»?

Ответ 2: Шаг назад.

Вопрос 3: Как окрашена часть боксерской перчатки, которой можно наносить удары?

Ответ 3: Белый цвет.

Вопрос 4: Можно ли в боксе наносить удары ниже пояса?

Ответ 4: Нет.

Вопрос 5: Можно ли в боксе наносить удары в затылок?

Ответ 5: Нет.

Вопрос 6: Кем был написан первый кодекс боксерских законов?

Ответ 6: Джеймс Браун

Вопрос 7: Из скольких раундов состоит поединок в любительском боксе?

Ответ 7: Из 3 раундов

Вопрос 8: Какова продолжительность одного раунда в боксе?

Ответ 8: 3 минуты

Вопрос 9: Включен ли бокс в программу Олимпийских игр?

Ответ 9: Да.

Вопрос 10: Может ли победа в боксе присуждаться до окончания встречи?

Ответ 10: Да.

Вопрос 11: Где был проведен первый чемпионат мира по боксу?

Ответ 11: Гавана, Куба.

Вопрос 12: По какому сигналу начинается и заканчивается каждый раунд в боксе?

Ответ 12: Удар гонга.

Вопрос 13: Как называется человек, оказывающий помощь боксеру в перерывах между раундами?

Ответ 13: Секундант.

Вопрос 14: Как называется состояние боксера, когда он после счета 9 не в состоянии продолжать борьбу?

Ответ 14: Нокаут.

Вопрос 15: Как называется место проведения соревнований по боксу?

Ответ 15: Ринг.

Вопрос 16: Как звучит команда рефери, по которой боксеры прекращают бой?

Ответ 16: Стоп.

Вопрос 17: Какой мерой определяют вес боксерских перчаток?

Ответ 17: Унция.

Вопрос 18: Сколько длится раунд в любительском боксе?

Ответ 18: 3 минуты.

Вопрос 19: По какому принципу происходит деление спортсменов на группы в боксе?

Ответ 19: По весу

Вопрос 20: Как называется приспособление, используемое боксером для защиты зубов и десен?

Ответ 20: Капа.

Вопрос 21: Как называется в боксе резкий удар снизу вверх?

Ответ 21: Апперкот.

### Спортивно-историческая викторина

#### “Бокс - он как джаз, чем он лучше, тем меньше люди ценят его” (Джоржд Форман)

1. В каком году кулачные бои (пигме) были впервые включены в программу античных олимпийских игр? (688 г. до н.э.)
2. В 1681 году состоялся первый официально задокументированный боксерский поединок. Кто в нём участвовал? (Мясник и лакей).
3. В какой стране бокс был официально признан видом спорта в 1719 году? (Англия)
4. В 1867 году маркиз Квинсберри публикует свод 12 боксёрских правил. В чем предписано было выступать боксёрам? (В перчатках)
5. В каком году бокс был включен в программу современных Олимпийских игр? (1904)
6. С каким видом искусства сравнивал бокс Джек Хенди, американский юморист? (Балет)
7. Как называется бой с воображаемым противником? (Бой с тенью)
8. Кто такой катмен? (Человек, который занимается гематомами и рассечениями боксёров во время боя).
9. Что такое тейпировка (тейпинг)? (Нанесение специальных бинтов и марлевых повязок на руку боксёра перед боем.)
10. В чём особенность боксёра-панчера? (Обладает мощным нокаутирующим ударом и старается вести бой на средней и короткой дистанции.)
11. В каком стиле боксировал Майкл Тайсон? (Пик-а-бу: резкие маятникообразные движения корпуса и нырки, используемые низкорослыми и короткорукими боксёрами).
12. Кто такой спойлер? (Боксёр, который уходит от прямого боя и ведёт поединок вторым номером).
13. Максимальный вес боксёрских перчаток? (0,624 г для тяжеловесов)
14. Каковы форма и размер боксёрского ринга? (Квадрат со сторонами 6,1 м и высотой канатов 1,3 м)
15. Какова продолжительность боя в профессиональном боксе? (От 4 до 12 раундов, в зависимости от степени подготовленности боксёров)
16. Когда состоялся первый боксёрский поединок между женщиной и женщиной? (1999 год, победила женщина).
17. Кто из лауреатов Нобелевской премии по литературе профессионально занимался боксом? (Эрнест Хемингуэй).
18. Кто из воспитанников Царскосельского лицея увлекался кулачными единоборствами и впоследствии учил боксировать поэта Вяземского, который “приучился к этому виду упражнений”? (А. С. Пушкин)
19. Кто из известных комических актёров подрабатывал спарринг-партнёром в боксёрском клубе, где его заметил директор Чикагского цирка? (Чарли Чаплин)
20. Кто из писателей утверждал: “ Бокс – это когда два интеллектуала общаются с помощью жестов”? (Артур Конан Дойль)
21. Что такое джеб, кросс, хук, апперкот? (Разновидности ударов в боксе)
22. Как объяснял американский боксёр Джоржд Форман необходимость драться? (“ Я должен драться, потому что это - единственная вещь, которая удерживает меня от поедания гамбургеров. Если я не буду драться, то съем планету”)
23. Вспомните известные фильмы о боксе. (“Первая перчатка”, “Боец”, “Рокки”, ” Бешеный бык”, “Али”, “Нокдаун”. “Чемпион”, “Ураган”, “ Малышка на миллион”)

## ПРОМЕЖУТОЧНОЕ ТЕСТИРОВАНИЕ

## Оценка результатов освоения Программы по виду спорта «бокс»

- 1) Как называется боксерская обувь?
  - а) кеды
  - б) бутсы
  - в) кроссовки
  - г) боксерки
  
- 2) Действует ли в чемпионских боях правило трех нокдаунов в раунде?
  - а) нет
  - б) да
  - в) только для последних двух раундов
  - г) зависит от договоренности организаторов
  
- 3) Чем занимается катмен в углу боксера?
  - а) дает советы по тактике на бой
  - б) держит под контролем возможные рассечения и гематомы
  - в) оказывает боксеру психологическую помощь
  - г) подает воду и полотенце боксеру
  
- 4) Сколько весовых категорий в современном профессиональном боксе?
  - а) 10
  - б) 15
  - в) 7
  - г) 17
  
- 5) В каком году бокс окончательно стал олимпийской дисциплиной?
  - а) 1904
  - б) 1908
  - в) 1912
  
- 6) Самый длинный бой в истории бокса длился
  - а) 7ч 19мин
  - б) 6ч 32мин
  - в) 2ч 45мин
  
- 7) Какими словами можно охарактеризовать нокдаун в боксе
  - а) упал-поднялся
  - б) упал-покатился
  - в) упал-выбыл
  
- 8) Джеб это
  - 1) правый боковой
  - 2) удар снизу по корпусу
  - 3) прямой удар передней рукой

*Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»*

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «02» февраля 2026 года  
протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 02.02.2026 № 30-СО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по боксу**

на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

**для обучающихся групп начальной подготовки первого и второго года обучения  
(НП-1, НП-2)**

**Составитель: тренер-преподаватель  
Белодед Владислав Александрович  
инструктор-методист  
Антонова Екатерина Сергеевна**

г. Санкт-Петербург

20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....	
3.	Учебно-тематический план.....	
4.	Содержание тем программного материала.....	
4.1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.....	
4.2.	Общая физическая подготовка (ОФП).....	
4.3.	Специальная физическая подготовка (СФП) и двигательная подготовка.....	
4.4.	Техническая подготовка.....	
4.5.	Участие в соревнованиях. Контрольные мероприятия.....	
4.6.	Иные мероприятия.....	
5.	Требования к уровню подготовки.....	
6.	Контрольно-переводные испытания.....	
7.	Медицинский контроль.....	
8.	Литература.....	

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки боксеров начальной подготовки первого и второго года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «бокс» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Минспорта России от 04 декабря 2025 г. № 1076.

### **Основополагающие принципы:**

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.

- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### **Цель программы (НП-1):**

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности обучающегося, получение начальных и углубленных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «бокс», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности всех участников учебно-тренировочного процесса (тренеров-преподавателей, обучающихся, родителей (законных представителей)), познанию и творчеству, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, выявлению спортивно одарённых детей и оказание помощи в профессиональном самоопределении.

### **Цель программы (НП-2):**

Основной целью программы является разносторонняя физическая подготовка и овладение основами техники боса, выполнение контрольных нормативов для зачисления на учебно-тренировочный этап подготовки, выполнения разрядных норм.

### **Задачи программы (НП-1):**

1. Набор детей для занятий боксом, не имеющих медицинских противопоказаний. Из них выделяются наиболее дисциплинированные, инициативные, работоспособные, целеустремлённые, с хорошими данными физического развития, быстрые, ловкие, с хорошей координацией движений, чувством ритма, мотивацией занятий – быть первым.
2. Укрепление, здоровья, и гармоническое развитие функций организма обучающихся.
3. Разносторонняя общая физическая подготовка и начальное развитие всех специальных физических качеств.
4. Специально-двигательная подготовка - развитие умений ощущать и дифференцировать разные параметры движений.
5. Начальная техническая подготовка - освоение подготовительных, подводящих и базовых элементов.
6. Привитие интереса к регулярным занятиям боксом, воспитание дисциплинированности, аккуратности и старательности.
7. Участие в показательных выступлениях и соревнованиях.

### **Задачи программы (НП-2):**

**образовательные:**

- формировать специальные знания, умения, навыки, необходимые для успешной деятельности в боксе.

**развивающие:**

- развивать физические качества (ловкость, силу, быстроту, гибкость, прыгучесть, функции равновесия, выносливость)

- вырабатывать представление о работе со спортивным инвентарем и соблюдение правил техники безопасности во время занятий.

**воспитательные:**

- прививать обучающимся интерес к занятиям спортом, любовь к боксу.

- воспитывать морально-волевые качества боксеров: целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренеру и товарищам.

**Частные задачи на учебно-тренировочный год:**

1. Развивать гибкость
2. Развивать координационные способности
3. Развивать скоростно-силовые способности

По окончании годового цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

**Этап начальной подготовки первого года обучения** является первым звеном в системе многолетней подготовки юных боксеров. В группы принимаются практически все желающие, имеющие письменное разрешение врача-педиатра, так как этого требуют педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации. Подготовка детей в группах начальной подготовки первого года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка боксеров высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 234 часа подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями. Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

В ходе реализации этапа **начальной подготовки первого года обучения** дополнительной образовательной программы по боксу у ребенка формируются компетенции осуществлять универсальные действия:

- личностные (самоопределение, нравственно-этическая ориентация);
- регулятивные (планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция);
- познавательные (логические действия, а также действия постановки и решения проблем);
- коммуникативные (планирование сотрудничества, постановка вопросов – инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации, разрешение конфликтов, управление поведением партнера – контроль, коррекция, оценка действий партнера, достаточно полное и точное выражение своих мыслей в соответствии с задачами и условиями коммуникации).

Ожидаемые результаты и формы их проверки:

Улучшение показателей физического развития обучающихся в конце года, по сравнению с показателями начала учебно-тренировочного года, определяются способом измерения физической подготовки и контрольными тестированиями.

В процессе занятий по данной программе обучающихся должны приобрести необходимые знания, умения и навыки по боксу.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

- анализ результатов сдачи контрольных тестов по общей физической и специальной физической подготовке,
- анализ результатов участия в соревнованиях,
- анализ динамики выполнения требований спортивных разрядов.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

**Этап начальной подготовки второго года обучения** является важным звеном в системе многолетней подготовки юных боксеров и перехода на учебно-тренировочный этап. Подготовка детей в группах начальной подготовки второго года обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, на учебно-тренировочном этапе, строится подготовка боксеров высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 312 часов подготовки (*табл.2*). Систематический сбор информации об успешности учебно-тренировочного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся.

## 2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 1

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль							
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
	№ недели	100	234																																
1.	Общая физическая подготовка	41	96	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3
2.	Специальная физическая подготовка	14	33	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0																																	
4.	Техническая подготовка	30	70	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	28		1	1	1				1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1												
6.	Инструкторская и судейская практика	0																																	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	7						1																										
		100	234	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
				31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
	№ недели	100	234																						
1.	Общая физическая подготовка	41	96	1	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	1	1
2.	Специальная физическая подготовка	14	33	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1,5	1,5	0,5	1,5	0,5	1,5	1,5	1,5	0,5
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0																							
4.	Техническая подготовка	30	70	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	28			1	1	1		1			1	1	1		1	1		1	1				1
6.	Инструкторская и судейская практика	0																							
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	7	2								2							2						
		100	234	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5	4,5

## НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль					
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1.	Общая физическая подготовка	37	115	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2
2.	Специальная физическая подготовка	15	47	1	1	1	1	1	1			1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0																															
4.	Техническая подготовка	30	94	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	47	1	1	1	1	1	2	2	1		1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		2	1	1	1
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0																														
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9									2																				2	
		100	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
				№ недели	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
1.	Общая физическая подготовка	37	115	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3
2.	Специальная физическая подготовка	15	47	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1	1	1	1
3.	Участие в спортивных соревнованиях	0																							
4.	Техническая подготовка	30	94	2	2	2	3	2	3	2	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	47	1	1	1		1		1		1	1	1	1		1	1	1		1		1		1
6.	Инструкторская и судейская практика	0	0																						
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3	9									2							1					2	
		100	312	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6

**3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Таблица 3

Программный материал	Кол-во часов/минут	Месяцы						Месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-1 (МИНУТЫ)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	<b>220</b>	30	10	30	30	30			20	20	20	20	10	Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.
Занятие 2. История развития бокса.	<b>220</b>	30	10	30	30	30			20	20	20	20	10	Зарождение бокса – кулачные бои в Древней Спарте (Древней Греции), в период образования Киевского государства («стенка на стенку», «один на один»). Первый перечень правил кул. боёв в Российской Империи при Екатерине I (1726 г.) Зарождение бокса, как вида спорта, появилось в Англии в нач. 18 века, а в конце 18 в. Окончательно сформировался. Зарождение бокса в Российской Империи в конце 19 в. и нач. 20 веков. Бокс в советское время (до Вел. От. войны и после). Бок в новое время (РФ). Достижения российских (советских) боксёров на международных соревнованиях, олимпийских играх.
Занятие 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.	<b>210</b>	20	10	30	30	30			20	20	20	20	10	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений. Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования



														судейства спортивных соревнований.
Занятие 6. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.	200	20	10	30	30	30			10	10	20	20	20	Управление подготовкой боксеров. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Индивидуальное и групповое планирование. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок. Планирование двухразовых занятий в день, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки. Методы, способы и средства восстановления во время учебно-тренировочных сборов, до и после соревнований, в течение года.
Занятие 7. Психологическая подготовка	210	20		30	30	30			10	10	30	30	20	Психологический настрой на тренировку; К выходу в ринг на бой. Индивидуальное определение и учёт тренером каждого ученика его мотивацией для занятия боксом, формирование его оптимального эмоционального (психофизиологического) состояния в тренировочной деятельности и подготовке к соревнованиям. Значение и комплекс выработки «психологической выносливости» в тренировочном процессе для подготовки к соревнованиям: спарринги, морально-волевая подготовка, строгое соблюдение весового и питьевого режима в сочетании с отдыхом (в особенности в конце предсоревновательного периода). Важность при выходе в ринг на соревнованиях – не «перегореть». Умение боксёра настроиться на бой, через его долгое ожидание для непосредственного его начала в оптимальном психофизиологическом состоянии.
Занятие 8. Тактическая подготовка.	210	20		30	30	30			10	10	30	30	20	Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение мастерства у спортсменов. Цели и задачи тактической подготовки. Приемы тактической направленности. Создание тактического плана подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его сильных и слабых технических особенностей, увеличение разнообразия тактических комбинаций. Тактика проведения боя. Анализ изучаемых тактических приемов. Просмотр видеозаписей боев.
<b>Итого минут:</b>	<b>1680</b>	<b>180</b>	<b>60</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>240</b>			<b>120</b>	<b>120</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>120</b>	

<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>28</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>			<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	
<b>II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>														
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-1 (ОФП) (ЧАСЫ)</b>														
Физические упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса: Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей. Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц рук.	<b>19</b>	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	Сила рук — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота: Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний. Занятие 16. Поднимание ног. Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресса.	<b>19</b>	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2		2	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.
Физические упражнения для развития силы мышц спины: Занятие 18. Виды ходьбы. Занятие 19. Выпады. Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки.	<b>19</b>	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.

Занятие 22. Упражнения для всего тела.														
Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса: Занятие 23. Упражнения для стопы и голени. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедер.	19	2	1	2	2	1	2	3	1	2	1	1	1	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы
Общеразвивающие упражнения: Занятие 26. Ходьба. Занятие 27. Бег с утяжелителями. Занятие 28. Строевые упражнения. Занятие 29. Прыжки. Занятие 30. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 31. Упражнения для развития ловкости.	20	2	1	2	1	1	2	3	2	2	1	1	2	Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>96</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-1 (СФП) (ЧАСЫ)</b>														
Занятие 32. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.	6	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	0,5	Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения. Быстрота в боксе понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения боксерской техникой необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени. Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.
Занятие 33. Физические упражнения для развития силы.	6		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5	0,5	1	1	Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжении. Сила

Взрывной силы.													положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Сила- одно из наиболее важных двигательных качеств боксера. Сила – это способность за минимальное количество времени разогнать кулак так, чтобы к моменту удара он имел максимальную «живую силу снаряда». Поэтому в боксе превалирующее значение имеет скоростная сила. Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных проявлений (напряжения и расслабления). Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.
Занятие 34. Физические упражнения для развития силовой выносливости.	6	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	0,5	1	1	Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. Под выносливостью боксера принято считать способность его в течение длительного времени эффективно противостоять силовому и психоэмоциональному напряжению, при этом интенсивность проводимого им поединка должна оставаться на первоначальном уровне как можно

														дольше.
Занятие 35. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости.	5	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5		0,5		1	1	Упражнения на гибкость следует выполнять в начале занятия (во время разминки) или в заключительной части, дополнив упражнениями на расслабление. Рекомендуемая последовательность упражнений для развития гибкости: - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для туловища; - упражнения для ног.
Занятие 36. Физические упражнения для развития ловкости.	5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5	0,5		0,5		0,5	1	Различают общую и специальную ловкость. Общая ловкость - основа специальной. Она вырабатывается за счет упражнений со сменной направленности, с переключением одного вида деятельности на другой.
Специально-двигательная подготовка: Занятие 37. Физические упражнения, направленные на развитие координации движений. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 38. Бой с тенью. Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости. Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.	5		0,5	0,5	0,5	0,5	0,5		0,5		0,5	0,5	1	Одной из задач развития координационных способностей у боксеров является - развитие специфических координационных упражнений, которые подготавливают боксера к дальнейшей работе. Бой с тенью — элемент тренировочного процесса в боксе, направленный на изучение и усвоение технических элементов (ударов, защит) без реального партнера. Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы.). Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>33</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>2,5</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>5,5</b>	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-1 (ЧАСЫ)</b>														
Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов отдельно и, одновременно в голову и в туловище, и защита от них. Работа в парах и на снаряженных мешках. Занятие 41. Прямые удары (в т.ч. сдвоенные) Занятие 42. Боковые удары	24	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	1	3	- боксёр А атакует двумя прямыми ударами в голову с места и с подходом; Боксёр Б подставляет открытой правой перчатку или в комбинации с подставкой левого плеча; - боксёр А атакует прямым ударом левой в туловище и правой в голову; боксёр Б подставляет согнутой левую руку и правую открытую перчатку; - боксёр А атакует прямым ударом правой в туловище и прямым ударом левой в голову; боксёр Б подставляет согнутую левую руку и правую открытую перчатку; - различные прямые серийные удары на снаряженных мешках и на лапах с тренером;

<p>Занятие 43. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов снизу.</p>																<ul style="list-style-type: none"> <li>- применение прямых ударных комбинаций при проведении с партнёром условных вольных боёв.</li> <li>- боксёр А наносит боксёру Б правый боковой (крюк) в левый бок под ребро, затем левый бок в голову и правый боковой в голову; боксёр Б на первый удар ставит локоть, на второй и на третий блоки;</li> <li>- боксёр А наносит боксёру Б левой боковой (крюк) по печени, правой боковой в голову, левой боковой в голову и правый боковой (крюк) в левый бок под ребро; боксёр Б ставит локоть на первый удар, блоки на второй и третий удары, и локоть на четвёртый удар;</li> <li>- ударные боковые комбинации в «бою с тенью»</li> <li>- ударные боковые комбинации на лапах с тренером и снаряженных мешках;</li> <li>- серийные боковые удары в условных вольных боях.</li> <li>- боксёр А наносит боксёру Б два удара – левой правой снизу в голову; боксёр Б на первый удар ставит накладку правой развёрнутой перчаткой на второй удар делает отклон;</li> <li>- боксёр А наносит боксёру Б удар снизу в голову, затем, уклоняется от левого прямого удара боксёра Б с шагом вправо и, развернувшись туловищем переносом веса тела на левую, наносит левый удар снизу в голову. Боксёр Б на первый удар боксёр делает накладку правой руки, также, как и на второй удар;</li> <li>- серийные удары снизу в «бою с тенью»;</li> <li>- серийные удары снизу на лапах с тренером и снаряженных мешках;</li> <li>- серийные удары снизу в условных вольных боях.</li> </ul>
<p>Занятие 44. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов в комплексе (прямых боковых, снизу).</p> <p>Занятие 45. Физические упражнения, направленные на совершенствование различных серийных ударных комбинаций на дальней дистанции и защита от них.</p> <p>Занятие 46. Физические упражнения для совершенствования различных серийных ударных комбинаций на средней и ближней</p>	23	2	2	3	1	1	4	1	2	2	1	2	2	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- боксёр А атакует прямым ударом правой в голову левым боковым ударом в голову; боксёр Б подставляет открытой правую перчатку и правую руку, согнутую в локте (блок);</li> <li>- боксёр А атакует прямым ударом левой в голову и боковым ударом правой в голову; боксёр Б подставляет правую открытую перчатку и согнутую в локте левую руку (блок) или тыльную сторону открытой перчатки;</li> <li>- серийные комплексные ударные комбинации в «бою с тенью»;</li> <li>- серийные комплексные ударные комбинации на лапах с тренером и снаряженных мешках;</li> <li>- серийные комплексные ударные комбинации в условных вольных боях.</li> <li>- боксёр А атакует боксёра Б на дальней дистанции левым и правым прямыми</li> </ul>	

дистанции, и защита от них.														<p>ударами в голову; боксёр Б от первого удара делает отклон, а от второго уклон влево;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- боксёр А атакует боксёра Б на дальней дистанции прямым ударом левой в туловище и двумя прямыми ударами – правой и левой в голову; боксёр Б на первый удар делает отскок, на второй удар – отбив левой перчаткой, а на второй удар уклон вправо;</li> <li>- различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции в «бою с тенью»;</li> <li>- различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции на лапах с тренером и снаряженных мешках;</li> <li>- различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции в условных вольных боях.</li> <li>- боксёр А атакует боксёра Б на ближней дистанции короткими ударами - левым снизу (крюком) по печени и правым снизу (крюком) в левый бок под ребро, затем, левым боковым в голову и правым боковым в голову; боксёр Б ставит на первые два удара локти, а на вторые два – блоки;</li> <li>- боксёр А атакует боксёра Б на средней дистанции правым боковым (крюком) в левый бок под ребро боксёра А, затем левым боковым в голову, правым боковым в голову и левым снизу (крюком по печени; боксёр Б защищается, ставив локоть на первый удар с правой, блоки правой и левой рук соответственно на второй и третий удары, и локоть (закрывая печень) на четвёртый удар;</li> <li>- различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанциях в «бою с тенью»;</li> <li>- различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанциях на лапах с тренером и снаряженных мешках;</li> <li>- различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанции в условных вольных боях.</li> </ul>
Занятие 47. Подводящие упражнения для разучивания различных ударов с шагом в сторону (сайдстэп).	23	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	1	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- боксёр А двигается с вытянутой левой прямой руки по направлению в голову на боксёра Б; боксёр Б делает шаг вправо с одновременной скруткой туловища, перенося вес на левую ногу;</li> <li>- боксёр А двигается с вытянутой правой прямой руки по направлению в голову на боксёра Б; боксёр Б делает шаг влево с одновременной скруткой туловища, перенося вес на правую ногу;</li> <li>- боксёр А показывает, что бьёт правой прямой в голову и продолжает движение с шагом вперёд, держа левую перчатку на подставку; боксёр от показа правой руки</li> </ul>

														боксёра А делает небольшой отскок, а на второе движение боксёра А делает быстрый скачок влево одновременно с ударом левой боковой в подставку левой руки боксёра А; - сайдстэпы в «бою с тенью»; - сайдстэпы на лапах с тренером и на снаряжных мешках; - сайдстэпы в условных вольных боях с партнёром.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>70</b>	6	6	7	5	5	10	4	5	6	5	4	7	
<b>IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Участие в спортивных соревнованиях														
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>														
<b>V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>1</b>		1											
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<b>2</b>											2		
Восстановительные мероприятия	<b>4</b>								2	2				
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>7</b>		<b>1</b>						<b>2</b>	<b>2</b>		<b>2</b>		
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>234</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>22,5</b>										

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

**НА ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Таблица 4

Программный материал	Кол-во часов/минут	Месяцы						Месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2 (МИНУТЫ)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	240	60		60	60					60				Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.
Занятие 2. История развития бокса.	420	60	60		60	60			60				60	Зарождение бокса – кулачные бои в Древней Спарте (Древней Греции), в период образования Киевского государства («стенка на стенку», «один на один»). Первый перечень правил кул. боёв в Российской Империи при Екатерине I (1726 г.) Зарождение бокса, как вида спорта, появилось в Англии в нач. 18 века, а в конце 18 в. Окончательно сформировался. Зарождение бокса в Российской Империи в конце 19 в. и нач. 20 веков. Бокс в советское время (до Вел. От. войны и после). Бок в новое время (РФ). Достижения российских (советских) боксёров на международных соревнованиях, олимпийских играх.
Занятие 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.	480	60	60	60		60	60			60			60	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений. Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Значение гигиенических знаний и навыков боксёра. Режим тренировок и отдыха. Питание

														(калорийность пищи), питьё во время соревнований и тренировок. Гигиена сна, водные процедуры. Отношение к боксёрской амуниции: Не кидать бокс. перчатки на пол, просушивать бокс. бинты и перчатки после тренировки, тренироваться в свежей и чистой сп. форме, иметь короткую причёску и опрятный внешний вид.
Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий боксом.	360	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.
Занятие 5. Правила соревнований, их организация и проведение.	360	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по боксу, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Особо обратить внимание спортсмена на замечания и требования рефери во время поединка в ринге, а также, на соблюдения правил бокса, на культуру общения с судьями, соперником, его секундантами, публикой. Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании сп. оборудованием и инвентарём. Практическое и теоретическое изучение и применение правил бокса в роли судей, изучение методики судейства; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.

Занятие 6. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.	300		60		60		60		60		60			Управление подготовкой боксеров. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Индивидуальное и групповое планирование. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок. Планирование двухразовых занятий в день, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки. Методы, способы и средства восстановления во время учебно-тренировочных сборов, до и после соревнований, в течение года.
Занятие 7. Психологическая подготовка	360		60		60	60		60			60	60		Психологический настрой на тренировку; К выходу в ринг на бой. Индивидуальное определение и учёт тренером каждого ученика его мотивацией для занятия боксом, формирование его оптимального эмоционального (психофизиологического) состояния в тренировочной деятельности и подготовке к соревнованиям. Значение и комплекс выработки «психологической выносливости» в тренировочном процессе для подготовки к соревнованиям: спарринги, морально-волевая подготовка, строгое соблюдение весового и птнвого режима в сочетании с отдыхом (в особенности в конце предсоревновательного периода). Важность при выходе в ринг на соревнованиях – не «перегореть». Умение боксёра настроиться на бой, через его долгое ожидание для непосредственного его начала в оптимальном психофизиологическом состоянии.
Занятие 8. Тактическая подготовка.	300		60	60			60	60					60	Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение мастерства у спортсменов. Цели и задачи тактической подготовки. Приемы тактической направленности. Создание тактического плана подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его сильных и слабых технических особенностей, увеличение разнообразия тактических комбинаций. Тактика проведения боя. Анализ изучаемых тактических приемов. Просмотр видеозаписей боев.
<b>Итого минут:</b>	<b>2820</b>	<b>240</b>	<b>360</b>	<b>300</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>300</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	<b>180</b>	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>47</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	

## II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ

### ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2 (ОФП) (ЧАСЫ)

<p>Физические упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса:                      Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти.                      Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.                      Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.                      Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей.                      Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц рук.</p>	<b>23</b>	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	<p>Сила рук — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.</p>
<p>Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота:                      Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.                      Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний.                      Занятие 16. Поднимание ног.                      Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>	<b>23</b>	2	2	2	2	2	3	1	2	2	1	2	2	<p>Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.</p>
<p>Физические упражнения для развития силы мышц спины:                      Занятие 18. Виды ходьбы.                      Занятие 19. Выпады.                      Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.                      Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки.                      Занятие 22. Упражнения для</p>	<b>23</b>	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	<p>Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.</p>

всего тела.														
Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса: Занятие 23. Упражнения для стопы и голени. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедер.	23	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	3	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы
Общеразвивающие упражнения: Занятие 26. Ходьба. Занятие 27. Бег с утяжелителями. Занятие 28. Строевые упражнения. Занятие 29. Прыжки. Занятие 30. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 31. Упражнения для развития ловкости.	23	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	3	Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>115</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>13</b>	
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2 (СФП) (ЧАСЫ)</b>														
Занятие 32. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.	8	1			1	1	1	1		1		1	1	Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения. Быстрота в боксе понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения боксерской техникой необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени. Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе.
Занятие 33. Физические упражнения для развития силы. Взрывной силы.	8	1		1	1		1		1	1	1		1	Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжении. Сила положительно влияет на развитие ловкости и

														<p>выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Сила- одно из наиболее важных двигательных качеств боксера. Сила – это способность за минимальное количество времени разогнать кулак так, чтобы к моменту удара он имел максимальную «живую силу снаряда». Поэтому в боксе превалирующее значение имеет скоростная сила. Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных проявлений (напряжения и расслабления). Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.</p>
<p>Занятие 34. Физические упражнения для развития силовой выносливости.</p>	8	1	1			1		1	1	1	1		1	<p>Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. Под выносливостью боксера принято считать способность его в течение длительного времени эффективно противостоять силовому и психоэмоциональному напряжению, при этом интенсивность проводимого им поединка должна оставаться на первоначальном уровне как можно дольше.</p>

Занятие 35. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости.	7	1	1	1	1	1	1				1	1		Упражнения на гибкость следует выполнять в начале занятия (во время разминки) или в заключительной части, дополнив упражнениями на расслабление. Рекомендуемая последовательность упражнений для развития гибкости: - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для туловища; - упражнения для ног.
Занятие 36. Физические упражнения для развития ловкости.	8			1	1	1	1		1	1	1		1	Различают общую и специальную ловкость. Общая ловкость - основа специальной. Она вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением одного вида деятельности на другой.
Специально-двигательная подготовка: Занятие 37. Физические упражнения, направленные на развитие координации движений. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 38. Бой с тенью. Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости. Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.	8			1	1		1	1	1	1		1	1	Одной из задач развития координационных способностей у боксеров является - развитие специфических координационных упражнений, которые подготавливают боксера к дальнейшей работе. Бой с тенью — элемент тренировочного процесса в боксе, направленный на изучение и усвоение технических элементов (ударов, защит) без реального партнёра. Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы.). Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>47</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-2 (ЧАСЫ)</b>														
Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов отдельно и, одновременно в голову и в туловище, и защита от них. Работа в парах и на снаряженных мешках. Занятие 41. Прямые удары (в т.ч. сдвоенные) Занятие 42. Боковые удары Занятие 43. Физические упражнения, направленные на	32	2	2	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3	- боксёр А атакует двумя прямыми ударами в голову с места и с подходом; Боксёр Б подставляет открытой правой перчатку или в комбинации с подставкой левого плеча; - боксёр А атакует прямым ударом левой в туловище и правой в голову; боксёр Б подставляет согнутой левую руку и правую открытую перчатку; - боксёр А атакует прямым ударом правой в туловище и прямым ударом левой в голову; боксёр Б подставляет согнутую левую руку и правую открытую перчатку; - различные прямые серийные удары на снаряженных мешках и на лапах с тренером; - применение прямых ударных комбинаций при проведении с партнёром условных

<p>совершенствование серийных ударов снизу.</p>															<p>вольных боёв.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- боксёр А наносит боксёру Б правый боковой (крюк) в левый бок под ребро, затем левый бок в голову и правый боковой в голову; боксёр Б на первый удар ставит локоть, на второй и на третий блоки;</li> <li>- боксёр А наносит боксёру Б левой боковой (крюк) по печени, правой боковой в голову, левой боковой в голову и правый боковой (крюк) в левый бок под ребро; боксёр Б ставит локоть на первый удар, блоки на второй и третий удары, и локоть на четвёртый удар;</li> <li>- ударные боковые комбинации в «бою с тенью»;</li> <li>- ударные боковые комбинации на лапах с тренером и снаряжных мешках;</li> <li>- серийные боковые удары в условных вольных боях.</li> <li>- боксёр А наносит боксёру Б два удара – левой правой снизу в голову; боксёр Б на первый удар ставит накладку правой развёрнутой перчаткой на второй удар делает отклон;</li> <li>- боксёр А наносит боксёру Б удар снизу в голову, затем, уклоняется от левого прямого удара боксёра Б с шагом вправо и, развернувшись туловищем переносом веса тела на левую, наносит левый удар снизу в голову. Боксёр Б на первый удар боксёр делает накладку правой руки, также, как и на второй удар;</li> <li>- серийные удары снизу в «бою с тенью»;</li> <li>- серийные удары снизу на лапах с тренером и снаряжных мешках;</li> <li>- серийные удары снизу в условных вольных боях.</li> </ul>
<p>Занятие 44. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов в комплексе (прямых боковых, снизу). Занятие 45. Физические упражнения, направленные на совершенствование различных серийных ударных комбинаций на дальней дистанции и защита от них. Занятие 46. Физические упражнения для совершенствования различных серийных ударных комбинаций на средней и ближней дистанции, и защита от них.</p>	31	2	3	3	2	2	3	2	3	4	2	3	2	<ul style="list-style-type: none"> <li>- боксёр А атакует прямым ударом правой в голову левым боковым ударом в голову; боксёр Б подставляет открытой правую перчатку и правую руку, согнутую в локте (блок);</li> <li>- боксёр А атакует прямым ударом левой в голову и боковым ударом правой в голову; боксёр Б подставляет правую открытую перчатку и согнутую в локте левую руку (блок) или тыльную сторону открытой перчатки;</li> <li>- серийные комплексные ударные комбинации в «бою с тенью»;</li> <li>- серийные комплексные ударные комбинации на лапах с тренером и снаряжных мешках;</li> <li>- серийные комплексные ударные комбинации в условных вольных боях.</li> <li>- боксёр А атакует боксёра Б на дальней дистанции левым и правым прямыми ударами в голову; боксёр Б от первого удара делает отклон, а от второго уклон влево;</li> </ul>	

														<ul style="list-style-type: none"> <li>- боксёр А атакует боксёра Б на дальней дистанции прямым ударом левой в туловище и двумя прямыми ударами – правой и левой в голову; боксёр Б на первый удар делает отскок, на второй удар – отбив левой перчаткой, а на второй удар уклон вправо;</li> <li>- различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции в «бою с тенью»;</li> <li>- различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции на лапах с тренером и снаряженных мешках;</li> <li>- различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции в условных вольных боях.</li> <li>- боксёр А атакует боксёра Б на ближней дистанции короткими ударами - левым снизу (крюком) по печени и правым снизу (крюком) в левый бок под ребро, затем, левым боковым в голову и правым боковым в голову; боксёр Б ставит на первые два удара локти, а на вторые два – блоки;</li> <li>- боксёр А атакует боксёра Б на средней дистанции правым боковым (крюком) в левый бок под ребро боксёра А, затем левым боковым в голову, правым боковым в голову и левым снизу (крюком по печени; боксёр Б защищается, ставив локоть на первый удар с правой, блоки правой и левой рук соответственно на второй и третий удары, и локоть (закрывая печень) на четвёртый удар;</li> <li>- различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанциях в «бою с тенью»;</li> <li>- различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанциях на лапах с тренером и снаряженных мешках;</li> <li>- различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанции в условных вольных боях.</li> </ul>
Занятие 47. Подводящие упражнения для разучивания различных ударов с шагом в сторону (сайдстэп).	31	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	<ul style="list-style-type: none"> <li>- боксёр А двигается с вытянутой левой прямой руки по направлению в голову на боксёра Б; боксёр Б делает шаг вправо с одновременной скруткой туловища, перенося вес на левую ногу;</li> <li>- боксёр А двигается с вытянутой правой прямой руки по направлению в голову на боксёра Б; боксёр Б делает шаг влево с одновременной скруткой туловища, перенося вес на правую ногу;</li> <li>- боксёр А показывает, что бьёт правой прямой в голову и продолжает движение с шагом вперёд, держа левую перчатку на подставку; боксёр от показа правой руки боксёра А делает небольшой отскок, а на второе движение боксёра А делает быстрый</li> </ul>

														скачок влево одновременно с ударом левой боковой в подставку левой руки боксёра А; - сайдстэпы в «бою с тенью»; - сайдстэпы на лапах с тренером и на снарядах мешках; - сайдсэпы в условных вольных боях с партнёром.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>94</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>6</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	
<b>IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Участие в спортивных соревнованиях														
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>														
<b>V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	<b>2</b>			<b>2</b>										
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	<b>3</b>											<b>1</b>	<b>2</b>	
Восстановительные мероприятия	<b>4</b>							<b>2</b>		<b>2</b>				
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>9</b>			<b>2</b>				<b>2</b>		<b>2</b>		<b>1</b>	<b>2</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>312</b>	<b>24</b>	<b>24</b>	<b>30</b>										

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

### 4.1. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-1 и НП-2

НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 28 часов  
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 47 часов

#### **Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.**

**Содержание:** Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность занятий физической культурой;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- концепцию развития бокса в России.

*Обучающиеся должны уметь:*

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий боксом.

#### **Занятие 2. История развития бокса.**

**Содержание:** Зарождение бокса – кулачные бои в Древней Спарте (Древней Греции), в период образования Киевского государства («стенка на стенку», «один на один»). Первый перечень правил кул. боёв в Российской Империи при Екатерине I (1726 г.) Зарождение бокса, как вида спорта, появился в Англии в нач. 18 века, а в конце 18 в. окончательно сформировался. Зарождение бокса в Российской Империи в конце 19 в. и нач. 20 веков. Бокс в советское время (до Вел. От. войны и после). Бокс в новое время (РФ). Достижения российских (советских) боксёров на международных соревнованиях, олимпийских играх.

*Обучающиеся должны знать:*

- становление и развитие избранного вида спорта;
- сильнейших российских боксеров;
- влияние российской школы на развитие бокса в мире;
- историю олимпийского движения в России и мире;
- достижения российских спортсменов на мировой арене

*Обучающиеся должны уметь:*

- рассказать поэтапно становление бокса;
- рассказать о видах и дисциплинах в боксе;
- рассказать о сильнейших российских боксерах;
- рассказать о влиянии российской школы на развитие бокса в мире.

#### **Занятие 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.**

**Содержание:** Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена

сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений. Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Значение гигиенических знаний и навыков боксёра. Режим тренировок и отдыха. Питание (калорийность пищи), питьё во время соревнований и тренировок. Гигиена сна, водные процедуры. Отношение к боксёрской амуниции: Не кидать бокс. перчатки на пол, просушивать бокс. бинты и перчатки после тренировки, тренироваться в свежей и чистой сп. форме, иметь короткую причёску и опрятный внешний вид.

*Обучающиеся должны знать:*

- гигиенические требования к обучающимся;
- гигиена мест занятий;
- предупреждение травм;
- причина травм;
- режим дня;
- уход за телом, полостью рта и зубами.

*Обучающиеся должны уметь:*

- навыки самообслуживания.

#### **Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий боксом.**

**Содержание:** Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

*Обучающиеся должны знать:*

- правила поведения в спортивном зале;
- причины травматизма;
- страховку и само страховку при выполнении упражнений;
- правила пользования спортивным инвентарем.

*Обучающиеся должны уметь:*

- пользоваться спортивным инвентарем.
- предупреждать травматизм;
- соблюдать дисциплину;
- соблюдать правила при выполнении упражнений.

#### **Занятие 5. Правила соревнований, их организация и проведение.**

**Содержание:** Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по боксу, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Особо обратить внимание спортсмена на замечания и требования рефери во время поединка в ринге, а также, на соблюдения правил бокса, на культуру общения с судьями, соперником, его секундантами, публикой.

Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании сп.

оборудованием и инвентарём. Практическое и теоретическое изучение и применение правил бокса в роли судей, изучение методики судейства;

- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.

*Обучающиеся должны знать:*

- виды и правила соревнований;
- права и обязанности участников соревнований, тренеров и представителей команд;
- права и обязанности судей.

*Обучающиеся должны уметь:*

- рассказать о видах и основных правилах соревнований;
- рассказывать права и обязанности участников соревнований, тренеров;
- составить положение соревнований для проведения первенства школы по боксу;
- вести протоколы игр и соревнований;
- выполнять требования на присвоение судейского звания судьи первой категории.

### **Занятие 6. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.**

**Содержание:** Управление подготовкой боксеров. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Индивидуальное и групповое планирование. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок. Планирование двухразовых занятий в день, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки. Методы, способы и средства восстановления во время учебно-тренировочных сборов, до и после соревнований, в течение года.

*Обучающиеся должны знать:*

- планирование учебно-тренировочного процесса, цели и задачи;
- нагрузка, ее объём и интенсивность в разные периоды подготовки спортсмена, соотношение нагрузки и отдыха;
- методы, способы и средства восстановления.

*Обучающиеся должны уметь:*

- составлять индивидуальный план тренировки, учебно-тренировочного цикла;
- контролировать нагрузку во избежание перетренированности.

### **Занятие 7. Психологическая подготовка**

**Содержание:** Психологический настрой на тренировку; К выходу в ринг на бой. Индивидуальное определение и учёт тренером каждого ученика его мотивацией для занятия боксом, формирование его оптимального эмоционального (психофизиологического) состояния в тренировочной деятельности и подготовке к соревнованиям. Значение и комплекс выработки «психологической выносливости» в тренировочном процессе для подготовки к соревнованиям: спарринги, морально-волевая подготовка, строгое соблюдение весового и питьевого режима в сочетании с отдыхом (особенности в конце предсоревновательного периода).

Важность при выходе в ринг на соревнованиях – не «перегореть». Умение боксёра настроиться на бой, через его долгое ожидание для непосредственного его начала в оптимальном психофизиологическом состоянии.

*Обучающиеся должны знать:*

- как противостоять различным раздражителям и помехам;

- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

*Обучающиеся должны уметь:*

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение;
- вести борьбу до конца.

### **Занятие 8. Тактическая подготовка.**

**Содержание:** Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение мастерства у спортсменов. Цели и задачи тактической подготовки. Приемы тактической направленности. Создание тактического плана подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его сильных и слабых технических особенностей, увеличение разнообразия тактических комбинаций. Тактика проведения боя. Анализ изучаемых тактических приемов. Просмотр видеозаписей боев.

*Обучающиеся должны знать:*

- тактика ведения боя на дальней дистанции;
- тактика ведения боя на средней дистанции;
- тактика ведения боя на ближней дистанции;
- изучение наступательной позиции ближнего боя;
- тактика ведения боя в атакующей манере, на отходе и в контратаке;
- вольные бои.

*Обучающиеся должны уметь:*

- оценивать свое выступление и выступление соперника;
- разбираться в выполнении тактических комбинаций соперником;
- выполнять тактические комбинации.

## **4.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **4.2.1. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-1 и НП-2 (ОФП)**

**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 96 часов  
НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 115 часов**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, для увеличения подвижности тазобедренного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.

8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.
10. Упражнения для развития ловкости.

Методика обучения тем или иным физическим упражнениям включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение упражнения до автоматизма.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

### **Физические упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса**

#### ***Упражнения для рук и плечевого пояса.***

**Занятие 9.** Упражнения для пальцев и кисти:

- сжимание теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);
- упор лежа на кончиках пальцев (поднимание, опускание);
- сгибание в запястьях;

- сгибание в запястьях в стороны;

- отжимания от пола, с разными положениями рук (широкий хват, узкий, руки сведены, кисти образуют треугольник).

Пальчиковая гимнастика:

- сгибание и разгибание отдельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);

- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

**Занятие 10.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- подъем головы лежа на спине;
- подъем головы лежа на животе;
- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
- лежа на полу на боку руки прямые вдоль туловища поднимаем голову вверх и держим 20 сек и опускаем голову. Выполняем по 8-10 подходов, потом переворачиваемся на другой бок.
- из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре);
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- движения в горизонтальной плоскости ладонями вниз, согнутыми в локтях руками;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

**Занятие 11.** Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- круговые движения руками вперед-назад;
- вращения согнутыми в локтях руками;
- поднимание плеч;
- подъем рук в стороны;
- подъем по спине;
- маятниковые движения руками стоя в наклоне;
- круги руками в боковой плоскости;
- руки назад в замок, при наклоне туловища вперед, руками тянуться вперед к полу.
- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

**Занятие 12.** Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей:

- набивной мяч (гантели) внизу, сгибание рук к плечам;
- тоже с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа;
- подтягивание на перекладине.
- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- лазанье по канату;
- упражнения с резиновым бинтом.
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

**Занятие 13.** Упражнения для расслабления мышц рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- сжимание и расжимание кистей в кулаки;
- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.
- вращение кистями по кругу;
- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

**Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота**

**Занятие 14.** Упражнения для мышц передней поверхности туловища:

- из положения лежа поднимание туловища в положения сидя;
- из положения лежа поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись, с отягощением и без;
- из виса углом на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол;
- лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали (складка);
- на гимнастической стенке поднятие прямых ног и удержание на время.

**Занятие 15.** Различные виды планок и скручиваний:

- прямая классическая планка;
- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.
- боковая планка с вытянутыми руками;
- планка с поднятой ногой;
- лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ногой локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;
- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- косые скручивания ладонь-стопа на правую и левую стороны; лёжа на полу, ноги прямые, руки разведены в стороны, поднять левую руку и правую ногу одновременно, соприкасаясь в верхней точке, смена руки и ноги;
- повороты корпуса в планке на локтях; из позы планки на локтях скрутить корпус, касаясь пола бедрами и ягодицами, повторить упражнение в левую сторону;
- боковое скручивание из положения боковой планки, другая рука за головой, делая скручивание опускаем таз к полу;
- боковое скручивание лежа боком на фитболе.

**Занятие 16.** Поднимание ног:

- подъем прямых ног в висе на шведской стенке;
- поочередное поднимание прямых ног в висе на шведской стенке с удержанием на время;
- лежа на спине поднимание ног с мячом- утяжелителем;
- лежа на гимнастической скамейке удерживать прямые ноги на время, поднимая их на 45 градусов, руки фиксируются за край скамейки;

- лежа на спине поднимание ног до касания носками пола за головой.

### **Занятие 17.** Упражнение для комплексной проработки пресс:

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногу, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- касания поднятых вверх прямых ног лежа на спине, руки на затылке, скручивание вправо коснуться левой рукой правого голеностопа и наоборот;
- складка с подтягиванием ног, сидя на полу, отклонив корпус немного назад. Одновременно притянуть ноги к корпусу и обхватить голени руками;
- перекаты на полу;
- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнером) наклон назад на 45° и повороты туловища направо и налево, руки за голову;
- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- скручивания с поднятыми коленями лежа на спине, руки под головой, локти разведены, в коленях прямой угол, оторвать голову и верхний плечевой пояс от пола, не сгибая шею;
- перекаты на полу лежа на спине, ноги стоят на пятках, подтянуть бедра к груди, приподняв поясницу и таз.

## **Физические упражнения для развития силы мышц спины**

### **Занятие 18.** Виды ходьбы:

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

**Занятие 19.** Выпады. Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады на месте в сторону;
- скрестные выпады;
- выпады в ходьбе с гантелями или мячом-утяжелителем;
- выпады назад с гантелями; ноги на ширине плеч, спина прямая, руки с гантелями прижаты к телу, делаем шаг назад, ставя заднюю ногу на носок, едва касаясь пола коленом, возвращаемся в исходную позицию, то же самое другой ногой;
- выпады назад с подъёмом колена;
- прыжки двумя ногами -упор присев упор лежа;
- прыжки из упора лежа в упор присев поочередно, одновременно меняя ногу.

### **Занятие 20.** Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;
- приседания, прижавшись спиной к стене;

- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- мост из положения лежа;
- наклоны вперед с руками за спиной;
- ноги расставлены на ширине плеч, в руках мяч-утяжелитель, плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо и влево, по 10-15 повторений;
- из положения наклон в стороны с натянутой резиной в одной руке, другая рука на поясе – выпрямление в позицию ноги на ширине плеч, плечи выпрямлены;
- руки за головой, наклон в сторону с поднятием одноименного колена через сторону и касание им локтевого сустава, то же в другую сторону;
- наклон вперед с мячом-утяжелителем, ноги на ширине плеч, плечи расправлены, голова вытянута, медленно выполняем наклон и медленно возвращаемся в исходную позицию;
- наклон в стороны с поднятыми вверх руками с мячом-утяжелителем или гантелями по 3-4 кг, ноги на ширине плеч, наклон выполняем медленно, не сгибая руки.

### **Занятие 21.** Упражнения для формирования правильной осанки:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;
- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- мост из положения лежа;
- наклоны вперед с руками за спиной.

### **Занятие 22.** Упражнения для всего тела:

- отжимания о пола, стоя на коленках;
- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;
- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой. Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение. Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой;
- упражнение «берби» со сгибанием рук в упоре лежа;
- из стойки ноги скрестно сесть, лечь, сесть, встать;
- лазание по гимнастической стенке, канату;
- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;
- сидя на полу, свести пятки, колени развести, руки прямые на полу, ягодицами тянемся к пяткам вытягивая руки вперед;
- ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги;
- в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями;
- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться. Длительная пауза.

### **Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса**

#### **Занятие 23.** Упражнения для стопы и голени:

- поднимание на носки, с мячом-утяжелителем или штангой;
- ходьба на носках, на внутренней и внешней стороне стопы;
- перекаты с пятки на носок с утяжелителями и без;
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением;

- упражнения на мягкой сфере- согнуть ногу в колене и поднять, делаем плавные подъёмы вверх, удерживая равновесие.

**Занятие 24.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- ноги вместе и в полуприседе, ладони на коленях, круговые движения коленями в одну и другую сторону
- приседания на двух и одной ноге, с гантелями или мячом-утяжелителем;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед, в положении выпада в сторону;
- приставные шаги с приседаниями: ноги на ширине плеч, широкий шаг вправо с одновременным приседанием, приставляя левую ногу выпрямляемся;
- сгибание\разгибание в коленном суставе: стоя спиной к гимнастической стенке с резиной, резинка зафиксирована на стопе, нога поднята назад вверх;
- круговые движения тазом в разные стороны, ноги на ширине плеч, руки на боках;
- наклоны вперед, ноги вместе, прямые, стараемся коснуться пола пальцами рук или ладонью;
- стоя на одной, махи вперед с максимальной амплитудой, назад и в сторону прямой ногой;
- стоя на одной, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны в разных направлениях, не сгибая ног;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, голень правой ноги лежит на бедре левой, руками, обхватив бедро, подтянуть левую ногу к груди. То же с другой ноги;
- «бабочка» с наклоном вперед и фиксацией положения.

**Занятие 25.** Упражнения для мышц бедер:

- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;
- ходьба с резинкой, закрепленной на бедрах, голени;
- ходьба правым и левым боком в полуприседе с резиной бедрах, на голени;
- выпрыгивания из приседа;
- прыжки из полуприседа с разведением рук и ног;
- «стул» у стены: прислониться спиной к опоре, опуститься вниз в позу приседа, фиксировать позу 30-60 сек.

### Общеразвивающие упражнения

**Занятие 26.** Ходьба:

- ходьба на носках;
- с высоким подниманием бедра;
- скрестным и приставным шагом;
- на пятках;
- на внутренней и наружной стороне стопы;
- в полу- и полном приседе;
- выпадами;
- боком и спиной вперед;
- скандинавская ходьба (на дальние расстояния);
- подъем по лестнице пешком (на количество ступеней).

**Занятие 27.** Бег с утяжелителями:

- бег широким шагом;
- бег с высоким подниманием бедра;
- боком приставным шагом;

- спиной вперед;
- с выпрыгиваниями вверх;
- со сменой направлений по сигналу;
- бег широким шагом;
- с ускорениями из разных исходных положений на 10-20м (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения) – по прямой, вокруг предметов;
- бег змейкой вокруг предметов, препятствий – с изменением направления;
- бег у стены, семенящий бег, бег вверх по лестнице;
- бег с захлестыванием голени назад – на месте, с продвижением вперед, правым, левым боком;
- бег с выносом прямых ног вперед – по прямой, правым, левым боком к направлению движения;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам;
- бег на короткие отрезки 10-15 м;
- стартовый рывок;
- челночный бег – 3x10м; 4x9м; 5x10м – с высокого старта;
- бег на короткие отрезки (дистанции) – 10-20м; 30-60м;
- бег на средние, дальние дистанции 200-400-800-1000м;
- бег на беговой дорожке под различным углом;
- бег 500м трусцой.

**Занятие 28.** Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

- выполнение команд: «равняйся», «смирно», «вольно», «отставить»;
- повороты направо, налево, кругом, повороты в движении;
- построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре;
- размыкание и смыкание приставными шагами;
- передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали;
- повороты на месте, размыкание уступами;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения.

**Занятие 29.** Прыжки:

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

**Занятие 30.** Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- наклоны вперед в позе бабочки, сидя на полу подогнуть колени через стороны, соединив стопы, наклоняться вперед, спину держать максимально прямо, укладывая локти на колени;
- плавные наклоны корпуса к прямым ногам в положения сидя на полу, ладонями стараться дотронуться до пальцев ног;
- пружинящие наклоны вперед согнувшись стоя и сидя;
- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе;

- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад, потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.

- покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.

- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

**Занятие 31.** Упражнения для развития ловкости:

- упражнения на согласованность движений;

- упражнения на координацию;

- эстафты с предметом и без предметов;

- игры.

При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);

- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;

- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;

- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

*Обучающиеся должны уметь::*

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;

- выполнять комплекс разминки самостоятельно;

- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;

- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в боксе;

- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

#### **4.2.2. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-1 и НП-2 (СФП)**

**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 33 часа**

**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 47 часов**

Основными принципами СФП обучающихся боксом являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;

- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным базовым техническим элементам бокса;

- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и специальные упражнения :

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления;
- развитие быстроты передвижений.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП боксеров осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

1. Упражнения на силу и быстроту.
2. Наклоны и повороты.
3. Упражнения на силовую выносливость.
4. Специальные упражнения для развития гибкости.
5. Специальные упражнения для развития ловкости.

**Занятие 32. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.** Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения. Быстрота в боксе понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения.

Для успешного овладения боксерской техникой необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени. Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе.

- поднятие туловища в упоре лежа (медленно и быстро);
- тоже с гантелями (вес до 1 кг.);
- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений:
  - на носках;
  - на полной стопе – носки вместе и врозь;
  - ноги на ширине плеч, плавно;
  - с изменением темпа;
  - с пружинящими движениями;
  - с акцентом на вставание;
  - с движениями руками и без них;
  - одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения, выполняется с гантелями или с резинкой;

- круговые движения прямыми руками вперед и назад одновременно с гантелями по 4 повторения;
- круговые движения прямыми руками вперед и назад с гантелями одновременно в разные стороны по 4 повторения, то есть правая рука выполняет круговые движения вперед, а левая назад, и наоборот;
- сгибание и разгибание рук с упором сидя сзади;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади с опорой рук и ног на возвышенности;
- приседания с набивным мячом 3-5кг – 20 раз по 3 подхода;
- челночный бег лицом вперед-спиной назад 15 м;
- челночный бег лицом боком на 3м,5м ,10 м и 15 м;
- ускорение после выполнения упражнений на старте: например, 10 приседаний или 10 прыжков «кенгуру»;
- прыжки с высоким подниманием бедер одновременно –«кенгуру»;
- бег на 100 м – 14-14,6 сек.;
- прыжок в высоту с разбега – 1 м 30 см-1м 25 см.;
- прыжок в длину с разбега – 5 м-4 м 50 см.;
- ноги на ширине плеч, руки на бёдрах, перенос центра тяжести на левую и правую ногу с поворотом туловища влево и вправо – 8-9 раз;
- бег 800 м 3 раза с минутными перерывами;
- рваный бег 2-3 км с ускорениями по 20-50 м.;
- упражнения с отягощениями рывкового, толчкового и ударного характера (бой с тенью с гантелями и без гантелей);
- «Боксёрская борьба»;
- «Пуш-пуш»;
- работа на боксёрском мешке – прямые удары по мешку с удерживанием его под углом от себя в одном положении (8 сек, 3 мин).

**Занятие 33. Физические упражнения для развития силы. Взрывной силы.** Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Сила- одно из наиболее важных двигательных качеств боксера .

Сила – это способность за минимальное количество времени разогнать кулак так, чтобы к моменту удара он имел максимальную «живую силу снаряда». Поэтому в боксе преобладающее значение имеет скоростная сила. Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных проявлений (напряжения и расслабления).

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

- круговые движения кистями рук в разные стороны с гантелями весом максимум 1кг;
- упражнения с гантелями весом максимум 1 кг–поочередное поднятие и опускание гантели вверх \вниз кистью по 4-8 повторений;
- прыжки на скакалке;
- резкие выпрыгивания вверх с минимальной задержкой на приземлении;
- серия резких прыжков вперед с минимальной задержкой на приземлении;
- метания толкания различных снарядов с ног;

- малоамплитудные приседания (подседы) с отягощением весом 20-30% от собственного;
- упражнения с преодолением момента инерции вращения отягощения;
- малоамплитудные возвратные наклоны и сгибания туловища с отягощением весом до 10-15% от собственного;
- упражнение с резинкой – резинка зафиксирована на шведской стенке, спортсмен держит в руке резинку с небольшим натяжением: приведение и отведение кисти внутрь\наружу по 4-8 повторений;
- сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа, сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе;
- подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.);
- планка с перешагиванием – в динамическом режиме;
- планка скалолаз;
- планка с подъемом ноги;
- переход из планки на руках в планку на локтях;
- боковая планка с подъемом ноги;
- боковая планка колено к локтю;
- разгибание\сгибание рук с гантелями, утяжелителями, камнями или мячом-утяжелителем из-за головы стоя или сидя;
- сгибание рук к груди с мячом-утяжелителем или штангой стоя, руки опущены вниз и выпрямлены;
- разгибание рук в локтевых суставах с гантелями 1-2 кг, утяжелителями, камнями или мячом-утяжелителем в положении лежа;
- сгибание и разгибание в локтевом суставе вверх\вниз с гантелями весом 1-2 кг стоя, утяжелителями, камнями или мячом-утяжелителем;
- сгибание и разгибание в локтевом суставе вверх\вниз с резинкой, зафиксированной на шведской стенке, стоя спиной к шведской стенке, руки опущены вниз вдоль туловища;
- поднятие (выпрямление рук вверх) с гантелями, утяжелителями, камнями или мячом-утяжелителем от груди стоя;
- бег на 30, 100 и 3000 м (парковая зона, стадион);
- прыжки в длину с места;
- из положения виса на перекладине подъём прямых ног до касания перекладины;
- толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места;
- жим штанги от груди из положения лёжа на скамейке до выпрямления рук (выжимания).

#### **Занятие 34. Физические упражнения для развития силовой выносливости.**

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость – одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. Под выносливостью боксера принято считать способность его в течение длительного времени эффективно противостоять силовому и психоэмоциональному напряжению, при этом интенсивность

проводимого им поединка должна оставаться на первоначальном уровне как можно дольше.

- сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.);

- сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа 6-8 раз в быстром темпе;

- подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.);

- общеразвивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях, ноги закреплены, руки за головой по 10-15 раз подряд медленно и быстро);

- упражнение на статику;

- сгибание и выпрямление туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой по 10-12 раз подряд медленно и быстро;

- бег с утяжелителями;

- кросс (4 км, 6 км, 8 км, 10 км);

- вис на турнике: на двух руках, на одной руке на время;

- отведение\приведение в стороны в локтевом суставе с резинкой, зафиксированной на шведской стенке;

- круговые движения с гантелями весом 1-2 кг в локтевых суставах внутрь и наружу поочередно по 4 повторения одновременно двумя руками;

- удержание мяча-утяжелителя на вытянутых руках вперед на время;

- удержание гантелей на вытянутых руках в стороны на время;

- упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног;

- упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота;

- упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины;

- отработка прямых ударов с гантелями;

- отработка боковых ударов с гантелями;

- отработка ударов снизу с гантелями;

- отработка двух-трехударных комбинаций с гантелями;

- работа с набивными мячами;

- работа на дороге (отработка ударов и защит).

### **Занятие 35. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости.**

- различные гимнастические упражнения на турнике;

- растяжки с использованием шведской стенки и гимнастического мата на суставы ног и рук, мышцы спины, живота и шеи («мостик, перекаты).

### **Занятие 36. Физические упражнения для развития ловкости.**

Различают общую и специальную ловкость. Общая ловкость - основа специальной. Она вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением одного вида деятельности на другой.

Упражнения на ловкость подразделяются на:

- упражнения в упрощенных условиях; упражнения в усложненных условиях (изменение заданий, упражнений, движений);

- эстафеты с разными предметами.

- эстафеты с преодолением препятствий:

- игры на (свежем) воздухе.

- спортивные игры.

Для всестороннего физического развития детей применяют спортивные игры:

1. бадминтон;

2. пионербол;

3. футбол;
4. баскетбол;
5. гандбол.

Упражнения на ловкость применяются в основной, подготовительной и заключительной частях занятия.

## **СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП (НП)**

**Занятие 37. Физические упражнения, направленные на развитие координации движений. Сочетание движений различными частями тела.** Одной из задач развития координационных способностей у боксеров является - развитие специфических координационных упражнений, которые подготавливают боксера к дальнейшей работе.

- движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой;

- движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключение аналогичных движений ногой;

- разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога).

- сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости);

- сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками- на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз;

- быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации. Из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.;

- нырки;

- уклоны;

- пятнашки руками;

- пятнашки ногами;

- «ведущий-ведомый».

**Занятие 38. Бой с тенью.** Бой с тенью — элемент тренировочного процесса в боксе, направленный на изучение и усвоение технических элементов (ударов, защит) без реального партнёра.

- бой с тенью вперёдстоящей рукой;

- бой с тенью передней рукой и сильнейшей только по корпусу;

- имитация вольного боя с партнером в парах (перед друг другом).

**Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости.** Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы,). Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.

- новизна заданий - прыжок в длину, стоя спиной к направлению прыжка;

- сталкивание партнёра корпусом, передвигаясь (прыгая) на одной ноге;

- разнообразие двигательных действий и сочетаний – разнообразие используемых снарядов (применение различных снарядов, тренажёров в тренировке);

- разнообразие заданий при работе в парах и на снарядах;

- частая смена заданий, партнёров, снарядов;

- частые изменения в темпе выполнения заданий, в динамических и кинематических характеристиках движений.

#### **Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.**

- формирование умения оценки движений по времени: выполнение ОРУ медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет);
- формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру;
- формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость, координацию, выносливость).

### **4.2.3. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП НП-1, НП-2**

**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 70 часов.**

**НА ЭТАПЕ НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 94 часа.**

#### **Занятие 41. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных прямых ударов (в т.ч. двоянных) отдельно и одновременно в голову и в туловище, и защита от них (в парах и на снаряженных мешках).**

- боксёр А атакует двумя прямыми ударами в голову с места и с подходом; Боксёр Б подставляет открытой правую перчатку или в комбинации с подставкой левого плеча;
- боксёр А атакует прямым ударом левой в туловище и правой в голову; боксёр Б подставляет согнутой левую руку и правую открытую перчатку;
- боксёр А атакует прямым ударом правой в туловище и прямым ударом левой в голову; боксёр Б подставляет согнутую левую руку и правую открытую перчатку;
- различные прямые серийные удары на снаряженных мешках и на лапах с тренером;
- применение прямых ударных комбинаций при проведении с партнёром условных вольных боёв.

#### **Занятие 42. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных боковых ударов отдельно и, одновременно в голову и в туловище, и защита от них. Работа в парах и на снаряженных мешках.**

- боксёр А наносит боксёру Б правый боковой (крюк) в левый бок под ребро, затем левый боковой в голову и правый боковой в голову; боксёр Б на первый удар ставит локоть, на второй и на третий блоки;
- боксёр А наносит боксёру Б левой боковой (крюк) по печени, правой боковой в голову, левой боковой в голову и правый боковой (крюк) в левый бок под ребро; боксёр Б ставит локоть на первый удар, блоки на второй и третий удары, и локоть на четвёртый удар;
- ударные боковые комбинации в «бою с тенью»;
- ударные боковые комбинации на лапах с тренером и снаряженных мешках;
- серийные боковые удары в условных вольных боях.

**Занятие 43. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов снизу.**

- боксёр А наносит боксёру Б два удара – левой и правой снизу в голову; боксёр Б на первый удар ставит накладку правой развёрнутой перчаткой, а на второй удар делает отклон;
- боксёр А наносит боксёру Б удар снизу в голову, затем, уклоняется от левого прямого удара боксёра Б с шагом вправо и, развернувшись туловищем с переносом веса тела на левую, наносит левый удар снизу в голову. Боксёр Б на первый удар боксёра А делает накладку правой руки, также, как и на его второй удар;
- серийные удары снизу в «бою с тенью»;
- серийные удары снизу на лапах с тренером и снарядных мешках;
- серийные удары снизу в условных вольных боях.

**Занятие 44. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов в комплексе (прямых боковых, снизу).**

- боксёр А атакует прямым ударом правой в голову левым боковым ударом в голову; боксёр Б подставляет открытой правую перчатку и правую руку, согнутую в локте (блок);
- боксёр А атакует прямым ударом левой в голову и боковым ударом правой в голову; боксёр Б подставляет правую открытую перчатку и согнутую в локте левую руку (блок) или тыльную сторону открытой перчатки;
- серийные комплексные ударные комбинации в «бою с тенью»;
- серийные комплексные ударные комбинации на лапах с тренером и снарядных мешках;
- серийные комплексные ударные комбинации в условных вольных боях.

**Занятие 45. Физические упражнения, направленные на совершенствование различных серийных ударных комбинаций на дальней дистанции и защита от них.**

- боксёр А атакует боксёра Б на дальней дистанции левым и правым прямыми ударами в голову; боксёр Б от первого удара делает отклон, а от второго уклон влево;
- боксёр А атакуют боксёра Б на дальней дистанции прямым ударом левой в туловище и двумя прямыми ударами – правой и левой в голову; боксёр Б на первый удар делает отскок, на второй удар – отбив левой перчаткой, а на второй удар уклон вправо;
- различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции в «бою с тенью»;
- различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции на лапах с тренером и снарядных мешках;
- различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции в условных вольных боях.

**Занятие 46. Физические упражнения для совершенствования различных серийных ударных комбинаций на средней и ближней дистанции, и защита от них.**

- боксёр А атакует боксёра Б на ближней дистанции короткими ударами - левым снизу (крюком) по печени и правым снизу (крюком) в левый бок под ребро, затем, левым боковым в голову и правым боковым в голову; боксёр Б ставит на первые два удара локти, а на вторые два – блоки;
- боксёр А атакует боксёра Б на средней дистанции правым боковым (крюком) в левый бок под ребро боксёра А, затем левым боковым в голову, правым боковым в голову и левым снизу (крюком по печени; боксёр Б защищается, ставив локоть на первый удар с правой, блоки правой и левой рук соответственно на второй и третий удары, и локоть (закрывая печень) на четвёртый удар;
- различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанциях в «бою с тенью»;

- различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанциях на лапах с тренером и снарядных мешках;
- различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанции в условных вольных боях.

**Занятие 47. Подводящие упражнения для разучивания различных ударов с шагом в сторону (сайдстэп).**

- боксёр А двигается с вытянутой левой прямой руки по направлению в голову на боксёра Б; боксёр Б делает шаг вправо с одновременной скруткой туловища, перенося вес на левую ногу;
- боксёр А двигается с вытянутой правой прямой руки по направлению в голову на боксёра Б; боксёр Б делает шаг влево с одновременной скруткой туловища, перенося вес на правую ногу;
- боксёр А показывает, что бьёт правой прямой в голову и продолжает движение с шагом вперёд, держа левую перчатку на подставку; боксёр от показа правой руки боксёра А делает небольшой отскок, а на второе движение боксёра А делает быстрый скачок влево одновременно с ударом левой боковой в подставку левой руки боксёра А;
- сайдстэпы в «бою с тенью»;
- сайдстэпы на лапах с тренером и на снарядных мешках;
- сайдстэпы в условных вольных боях с партнёром.

**Рекомендации:**

Объем программы первого этапа выполняется во второй части разминки и как подводящие упражнения.

Обучение соединению элементов техники освоенных на первом этапе. В процессе тренировки необходимо раскрывать обучающимся ключевые понятия биомеханических основ техники бокса.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения всех ударов.

Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

По мере освоения программы возможно проведение соревнований по ОФП, играм, базовой технике и комбинаций в боксе.

Требования и порядок сдачи экзаменов остаются те же, что и на первом этапе.

Рекомендации, к первому этапу программы остаются прежними и для второго и последующего этапов.

*Обучающие должны знать:*

- технику безопасности при выполнении технических элементов;
- технику ударов в боксе;
- технику атакующих комбинаций;
- технику работы в ответе после защитного действия (контратака);
- технику встречной контратаки;
- технику защиты в боксе.

*Обучающие должны уметь:*

- выполнять удары в боксе: одиночные прямые удары, комбинации и серии прямых ударов в голову и туловище, боковые удары, удары снизу, двойка, одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов, повторные удары одной рукой, удары в ответе (после уклона), отработка защитных действий в средней дистанции;

- выполнять атакующие комбинации: атака одиночными ударами, атака двухударной комбинацией, атака серией ударов;

- выполнять работу в ответе после защитного действия (контратака): контратака с отскоком (оттяжкой), контратака 3- 4 удара после уклона, контратака 3- 4 удара после оттяжки, отработка удара по печени, отработка удара по печени и развитие на голову;
- выполнять встречную контратаку: встречные удары и развитие атаки, удар через руку, встречная атака через живот и развитие на голову, встречная атака через голову и развитие на живот;
- выполнять защиты в боксе: контрудар, подставка, отбив, блок, уклон, нырок, отход, комбинированная защита, любое защитное действие из представленных выше и ответ одиночным или серией ударов;
- развивать физические качества: скорость, ловкость, гибкость, аэробная выносливость;
- развивать специальные физические качества; в основном - быстроты ответных действий;
- выполнять основные элементы в боксе;
- воспитывать сознательность, организованность, аккуратность, дисциплинированность;
- владеть теоретическими знаниями: техника выполнения технических приемов; основные правила бокса; история и терминология бокса.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе начальной подготовки:

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

*Обучающиеся должны:*

- изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом;
- повысить уровень физической подготовленности;
- овладеть базовыми основами техники вида спорта «бокс»;
- получить общие знания об антидопинговых правилах;
- соблюдать антидопинговые правила;
- принять участие в официальных спортивных соревнованиях;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровнем освоения основ техники бокса, навыков гигиены и самоконтроля.

4. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.

5. Освоение ударов и комбинаций.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся групп начальной подготовки первого и второго года обучения.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в мае учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовке обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

## 6. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 5

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

(Приложение 6 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.21	7.45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1000 м	с, мин	не более	
			6.20	6.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+4
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	130
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			18	12
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более	
			8.30	9.10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа	количество	не менее	

	на низкой перекладине 90 см	раз	-	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
3.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			23	15
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

Таблица 14

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «бокс»**  
(Приложение 7 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			27	19
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			25	11

2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			35	21
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.10
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.35
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.00	-
3.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	17
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			30	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд",		

		«второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
<b>6. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>		

Таблица 15

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

(Приложение 8 к настоящему ФССП)

N п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	25
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	30
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения	количество	не менее	

	лежа на спине (за 1 мин)	раз	50	44
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.15	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	190
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.10
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
<b>6. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

Таблица 16

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода обучающихся на этап высшего спортивного мастерства по виду спорта «бокс»**  
(Приложение 9 к настоящему ФССП)

№ п/	Упражнения	Единица	Норматив
------	------------	---------	----------

п		измерения	юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			48	38
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.05
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.40
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.00
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.50	-
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Челночный бег 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа.	количество раз	не менее	
			10	7

	Вернуться в исходное положение			
3.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			32	30
3.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			321	315
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1. Спортивный разряд «мастер спорта России»				
<b>5. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

## 7. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Медицинское обследование спортсмены групп начальной подготовки проходят один раз в год при приеме в СШОР.

Медицинское обследование включает:

- справка от педиатра с указанием группы здоровья;
- эхокардиография сердца.

Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера. Текущий осмотр проходят 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе. По истечению срока медицинского допуска, необходимо заново получить справку от педиатра. К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к I или II группе здоровья и основной физкультурной группе.

## 8. ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «бокс» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

### **Информационное обеспечение Программы включает:**

список литературных источников,  
перечень аудиовизуальных средств,  
перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ,** необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Бокс: Прошлое, настоящее, будущее: Сб. науч. тр., посвящ. 100-летию Санкт-Петербургского бокса / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, Каф. теории и методики бокса; Редкол.: В.А. Таймазов и др. - СПб., 1997. - с. 130: ил.

2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.

3. Кузнецов, А.Х. Взгляд на подготовку боксеров высокого класса [Текст] / А. Х. Кузнецов ; Петровская акад. наук и искусств ; Ачинская школа бокса В. Копасова. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2011. - 52 с. : ил. - Библиогр.: с. 37.

4. Организационные основы научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва в Российской Федерации (информационно-аналитические материалы), Москва, 2020, 24 с.

5. Остьянов, В.Н. Обучение и тренировка боксеров [Текст] : [учебное пособие] / В. Н. Остьянов. - Киев : Олимпийская литература, 2011. - 271 с. : ил. - Библиогр.: с. 265-269. - ISBN 978-966-8708-35-0 : 1000 р.

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.

7. Правила вида спорта «бокс». Утверждены приказом Минспорта России от «04» апреля 2014 г. № 206.

8. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ,** необходимый для использования

в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

6. слайды,
7. слайд-фильмы,
8. видеофильмы образовательные,
9. учебные кинофильмы,
10. учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay, HDDVD)

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ,** необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);

<https://rusboxing.ru/> (сайт Федерации бокса России);

<http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);

<https://spbboxing.ru/> (сайт Федерации бокса Санкт-Петербурга);

<http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ СШОР «Комета».)

<http://www.sportspravka.com/> - Информационный портал «СПОРТСПРАВКА».

*Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»*

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «02» февраля 2026 года  
протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 02.02.2026 № 30-СО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по боксу**

на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

для обучающихся учебно-тренировочной группы  
(спортивная специализация) до трех лет и свыше трех лет

(УТ (СС)-1, УТ (СС)-2, УТ (СС)-3), УТ (СС)-4, УТ (СС)-5)

**Составитель: старший тренер-преподаватель** **Беляев Олег Евгеньевич**  
**инструктор-методист**  
**Антонова Екатерина Сергеевна**

г. Санкт-Петербург

20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....	
3.	Учебно-тематический план.....	
4.	Содержание тем программного материала.....	
4.1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.....	
4.2.	Общая физическая подготовка (ОФП).....	
4.3.	Специальная физическая подготовка (СФП) и двигательная подготовка.....	
4.4.	Техническая подготовка.....	
4.5.	Участие в соревнованиях. Контрольные мероприятия.....	
4.6.	Иные мероприятия.....	
5.	Требования к уровню подготовки.....	
6.	Контрольно-переводные испытания.....	
7.	Медицинский контроль.....	
8.	Литература.....	

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки боксеров учебно-тренировочной группы первого, второго, третьего, четвертого и пятого года обучения, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «бокс» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Минспорта России от 22 декабря 2025 г. № 1076.

### **Основополагающие принципы:**

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь всех сторон учебно-тренировочного процесса.
- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам обучения.
- *Вариативность* - предусматривает, в зависимости от этапа многолетней подготовки, индивидуальных особенностей юного спортсмена.

### **Цель программы (УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3):**

Предусмотреть последовательность и непрерывность процесса становления мастерства боксеров, преемственность в решении задач укрепления здоровья юных спортсменов, воспитания стойкого интереса к занятиям спортом, создания предпосылок для достижения высоких спортивных результатов. Базовая техническая подготовка – освоение базовых элементов, выполнение контрольных нормативов для зачисления в последующую группу, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

### **Цель программы (УТ (СС)-4, УТ (СС)-5):**

Повышение уровня общей и специальной физической подготовленности спортсменов в соответствии с требованиями "Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», выполнение контрольных нормативов для зачисления в учебно-тренировочные группы свыше трех лет, выполнения разрядных норм, участие в соревнованиях.

### **Задачи программы (УТ(СС)-1, УТ(СС)-2, УТ(СС)-3):**

1. Укрепление здоровья, физического развития, разносторонняя физическая подготовленность.
2. Содействие физическому развитию, разносторонней физической подготовке, укреплению здоровья обучающихся.
3. Воспитание волевых, смелых, инициативных, высокодисциплинированных молодых спортсменов.
4. Подготовка спортсменов высокой квалификации.
5. Подготовка грамотных инструкторов и судей по боксу.
6. Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся.
7. Формирование навыков адаптации к жизни в обществе, профессиональной ориентации.
8. Формирование и развитие творческих и спортивных способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в физическом, интеллектуальном и нравственном совершенствовании.
9. Выявление и поддержка детей, проявивших выдающиеся способности в боксе.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Учебно-тренировочный этап до трех лет обучения является продолжением в системе многолетней подготовки юных боксеров и перехода на учебно-тренировочный этап четвертого и последующих годов обучения. Подготовка детей в учебно-тренировочных группах до трех лет обучения является тем фундаментом, на котором в дальнейшем, строится подготовка боксеров высокой квалификации.

Рабочая программа рассчитана на 520 часов подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

**Задачи программы (УТ (СС)-4, УТ (СС)-5):**

1. Продолжение отбора детей, перспективных для дальнейшей углублённой специализации в боксе.

2. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.

3. Повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты передвижений и ударов, силовой выносливости с помощью традиционных педагогических методов, приспособлений и тренажёров, имитационных упражнений.

4. Углублённое совершенствование технико-тактических приёмов – атакующих и контратакующих действий; передвижения; применение изученного в соревнованиях.

5. Изучение теории, правил соревнований, методики проведения занятий и судейства; судейство соревнований в роли ведущего и старшего судьи; проведение занятий в роли помощника тренера.

6. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

По окончании годичного цикла тренировки юные спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Учебно-тренировочный свыше трех лет обучения является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по боксу.

Рабочая программа рассчитана на 832 часа подготовки (*табл.1*). Необходимо, чтобы теоретические знания боксеров были связаны со спортивной практикой и применялись в учебно-тренировочном процессе. На данном этапе ОФП является главной, специальная подготовка проводится на ее основе.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста детей и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся

**2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН  
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Таблица 1

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	январь				февраль				март					апрель				май				июнь					июль					
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1.	Общая физическая подготовка	20	104	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	Специальная физическая подготовка	21	109	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	21		2			1	2				1	2			1				2				1	1									
4.	Техническая подготовка	36	187	2	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	62	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1
6.	Инструкторская и судейская практика	3	16			2				2				2				2				2													
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	21	3								2				1				2				2								1	1	1	
		100	520	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

№ п/п	содержание	%	Кол-во часов	август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
				№ недели	100	520	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49
1.	Общая физическая подготовка	20	104	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
2.	Специальная физическая подготовка	21	109	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2
3.	Участие в спортивных соревнованиях	4	21					2							2			2							2
4.	Техническая подготовка	36	187	5	5	5	5	3	3	4	5	3	4	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	5	3
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	12	62	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1
6.	Инструкторская и судейская практика	3	16									2		2			2								
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	21						2									3			1	1	1		
		100	520	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

## НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

Таблица 2

№ п/п	содержание	%	кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль					
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1.	Общая физическая подготовка	15	125	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	
2.	Специальная физическая подготовка	19	158	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	4	4	4	4	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	42				2		2					3				3				3		3		3							
4.	Техническая подготовка	33	275	6	5	6	4	5	6	6	5	5	6	6	4	5	6	6	4	4	6	6	6	5	5	6	5	5	5	6	6	6	6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	166	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	1	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4
6.	Инструкторская и судейская практика	4	33			1	1			2		1	1	1	1	1	1		1	1	2	1											
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	33	1	2			3												3							3						
		100	832	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16

№ п/п	содержание	%	кол-во часов	август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
				№ недели	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51
		100	832																						
1.	Общая физическая подготовка	15	125	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	
2.	Специальная физическая подготовка	19	158	4	4	4	2	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	
3.	Участие в спортивных соревнованиях	5	42							3	3			3	2				3		3		3	3	
4.	Техническая подготовка	33	275	6	6	6	5	6	5	5	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	4	4	4	6	
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	20	166	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	3	4	
6.	Инструкторская и судейская практика	4	33					1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	4	33				3		3							3		3				3			
		100	832	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	16	

**3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Таблица 3

Программный материал	Кол-во часов/минут	Месяцы						Месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (МИНУТЫ)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	<b>360</b>	60	60			60	60				60	60		Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.
Занятие 2. История развития бокса.	<b>480</b>	60	60	60	60			60	60			60	60	Зарождение бокса – кулачные бои в Древней Спарте (Древней Греции), в период образования Киевского государства («стенка на стенку», «один на один»). Первый перечень правил кул. боёв в Российской Империи при Екатерине I (1726 г.) Зарождение бокса, как вида спорта, появилось в Англии в нач. 18 века, а в конце 18 в. Окончательно сформировался. Зарождение бокса в Российской Империи в конце 19 в. и нач. 20 веков. Бокс в советское время (до Вел. От. войны и после). Бок в новое время (РФ). Достижения российских (советских) боксёров на международных соревнованиях, олимпийских играх.
Занятие 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.	<b>540</b>		60	60	60	60	60	60	60	60			60	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений. Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования

														к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Значение гигиенических знаний и навыков боксёра. Режим тренировок и отдыха. Питание (калорийность пищи), питьё во время соревнований и тренировок. Гигиена сна, водные процедуры. Отношение к боксёрской амуниции: Не кидать бокс. перчатки на пол, просушивать бокс. бинты и перчатки после тренировки, тренироваться в свежей и чистой сп. форме, иметь короткую причёску и опрятный внешний вид.
Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий боксом.	540	60	60	60		60	60			60	60	60	60	Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.
Занятие 5. Правила соревнований, их организация и проведение.	300	60			60		60	60					60	Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по боксу, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Особо обратить внимание спортсмена на замечания и требования рефери во время поединка в ринге, а также, на соблюдения правил бокса, на культуру общения с судьями, соперником, его секундантами, публикой. Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании сп. оборудованием и инвентарём. Практическое и теоретическое изучение и применение правил бокса в роли судей, изучение методики судейства; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного

													судейства спортивных соревнований.	
Занятие 6. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.	540	60		60	60		60		60	60	60	60	60	Управление подготовкой боксеров. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Индивидуальное и групповое планирование. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок. Планирование двухразовых занятий в день, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки. Методы, способы и средства восстановления во время учебно-тренировочных сборов, до и после соревнований, в течение года.
Занятие 7. Психологическая подготовка	540		60	60	60		60		60	60	60	60	60	Психологический настрой на тренировку; К выходу в ринг на бой. Индивидуальное определение и учёт тренером каждого ученика его мотивацией для занятия боксом, формирование его оптимального эмоционального (психофизиологического) состояния в тренировочной деятельности и подготовке к соревнованиям. Значение и комплекс выработки «психологической выносливости» в тренировочном процессе для подготовки к соревнованиям: спарринги, морально-волевая подготовка, строгое соблюдение весового и питьевого режима в сочетании с отдыхом (в особенности в конце предсоревновательного периода). Важность при выходе в ринг на соревнованиях – не «перегореть». Умение боксёра настроиться на бой, через его долгое ожидание для непосредственного его начала в оптимальном психофизиологическом состоянии.
Занятие 8. Тактическая подготовка.	480			60			60		60	60	60	60	60	Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение мастерства у спортсменов. Цели и задачи тактической подготовки. Приемы тактической направленности. Создание тактического плана подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его сильных и слабых технических особенностей, увеличение разнообразия тактических комбинаций. Тактика проведения боя. Анализ изучаемых тактических приемов. Просмотр видеозаписей боев.

<b>Итого минут:</b>	<b>3720</b>	<b>300</b>	<b>300</b>	<b>360</b>	<b>300</b>	<b>240</b>	<b>420</b>	<b>240</b>	<b>240</b>	<b>360</b>	<b>360</b>	<b>300</b>	<b>300</b>		
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>62</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>7</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>5</b>	<b>5</b>		
<b>II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>															
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ОФП) (ЧАСЫ)</b>															
Физические упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса: Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей. Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц рук.	<b>21</b>	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	Сила рук — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.
Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота: Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний. Занятие 16. Поднимание ног. Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресса.	<b>21</b>	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.	
Физические упражнения для развития силы мышц спины: Занятие 18. Виды ходьбы. Занятие 19. Выпады. Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 21. Упражнения для	<b>21</b>	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину	

формирования правильной осанки. Занятие 22. Упражнения для всего тела.														могут быть достаточно энергозатратными.
Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса: Занятие 23. Упражнения для стопы и голени. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедер.	21	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	2	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы
Общеразвивающие упражнения: Занятие 26. Ходьба. Занятие 27. Бег с утяжелителями. Занятие 28. Строевые упражнения. Занятие 29. Прыжки. Занятие 30. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 31. Упражнения для развития ловкости.	20	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>104</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>										
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СФИ) (ЧАСЫ)</b>														
Занятие 32. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.	18	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения. Быстрота в боксе понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения боксерской техникой необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени. Освоенными можно считать те из

															них, удается выполнить в быстром темпе.
Занятие 33. Физические упражнения для развития силы.	18	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	<p>Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжении. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Сила- одно из наиболее важных двигательных качеств боксера. Сила – это способность за минимальное количество времени разогнать кулак так, чтобы к моменту удара он имел максимальную «живую силу снаряда». Поэтому в боксе преобладающее значение имеет скоростная сила. Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных проявлений (напряжения и расслабления). Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.</p>	
Занятие 34. Физические упражнения для развития силовой выносливости.	19	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	<p>Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. Под выносливостью боксера принято считать</p>	

														способность его в течение длительного времени эффективно противостоять силовому и психоэмоциональному напряжению, при этом интенсивность проводимого им поединка должна оставаться на первоначальном уровне как можно дольше.
Занятие 35. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости.	18	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	Упражнения на гибкость следует выполнять в начале занятия (во время разминки) или в заключительной части, дополнив упражнениями на расслабление. Рекомендуемая последовательность упражнений для развития гибкости: - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для туловища; - упражнения для ног.
Занятие 36. Физические упражнения для развития ловкости.	18	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	Различают общую и специальную ловкость. Общая ловкость - основа специальной. Она вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением одного вида деятельности на другой.
Специально-двигательная подготовка: Занятие 37. Физические упражнения, направленные на развитие координации движений. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 38. Бой с тенью. Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости. Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.	18	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	Одной из задач развития координационных способностей у боксеров является - развитие специфических координационных упражнений, которые готовят боксера к дальнейшей работе. Бой с тенью — элемент тренировочного процесса в боксе, направленный на изучение и усвоение технических элементов (ударов, защит) без реального партнера. Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы.). Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>109</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>8</b>	<b>10</b>	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЧАСЫ)</b>														
Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов отдельно и, одновременно в голову и в туловище, и защита от них. Работа в парах и на снарядах	63	4	4	5	4	5	6	6	7	6	5	4	7	- боксёр А атакует двумя прямыми ударами в голову с места и с подходом; Боксёр Б подставляет открытой правой перчатку или в комбинации с подставкой левого плеча; - боксёр А атакует прямым ударом левой в туловище и правой в голову; боксёр Б подставляет согнутой левую руку и правую открытую перчатку; - боксёр А атакует прямым ударом правой в

<p>мешках.  Занятие 41. Прямые удары (в т.ч. сдвоенные)  Занятие 42. Боковые удары  Занятие 43. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов снизу.</p>														<p>туловище и прямым ударом левой в голову; боксёр Б подставляет согнутую левую руку и правую открытую перчатку;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- различные прямые серийные удары на снаряженных мешках и на лапах с тренером;</li> <li>- применение прямых ударных комбинаций при проведении с партнёром условных вольных боёв.</li> <li>- боксёр А наносит боксёру Б правый боковой (крюк) в левый бок под ребро, затем левый бок в голову и правый боковой в голову; боксёр Б на первый удар ставит локоть, на второй и на третий блоки;</li> <li>- боксёр А наносит боксёру Б левой боковой (крюк) по печени, правой боковой в голову, левой боковой в голову и правый боковой (крюк) в левый бок под ребро; боксёр Б ставит локоть на первый удар, блоки на второй и третий удары, и локоть на четвёртый удар;</li> <li>- ударные боковые комбинации в «бою с тенью»</li> <li>- ударные боковые комбинации на лапах с тренером и снаряженных мешках;</li> <li>- серийные боковые удары в условных вольных боях.</li> <li>- боксёр А наносит боксёру Б два удара – левой правой снизу в голову; боксёр Б на первый удар ставит накладку правой развёрнутой перчаткой на второй удар делает отклон;</li> <li>- боксёр А наносит боксёру Б удар снизу в голову, затем, уклоняется от левого прямого удара боксёра Б с шагом вправо и, развернувшись туловищем переносом веса тела на левую, наносит левый удар снизу в голову. Боксёр Б на первый удар боксёр А делает накладку правой руки, также, как и на второй удар;</li> <li>- серийные удары снизу в «бою с тенью»;</li> <li>- серийные удары снизу на лапах с тренером и снаряженных мешках;</li> <li>- серийные удары снизу в условных вольных боях.</li> </ul>
<p>Занятие 44. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов в комплексе (прямых боковых, снизу).  Занятие 45. Физические упражнения, направленные на совершенствование различных серийных ударных комбинаций на дальней дистанции и защита от них.  Занятие 46. Физические</p>	62	4	4	6	5	4	6	6	7	6	4	4	6	<ul style="list-style-type: none"> <li>- боксёр А атакует прямым ударом правой в голову левым боковым ударом в голову; боксёр Б подставляет открытой правую перчатку и правую руку, согнутую в локте (блок);</li> <li>- боксёр А атакует прямым ударом левой в голову и боковым ударом правой в голову; боксёр Б подставляет правую открытую перчатку и согнутую в локте левую руку (блок) или тыльную сторону открытой перчатки;</li> <li>- серийные комплексные ударные комбинации в «бою с тенью»;</li> <li>- серийные комплексные ударные комбинации на лапах с тренером и</li> </ul>

<p>упражнения для совершенствования различных серийных ударных комбинаций на средней и ближней дистанции, и защита от них.</p>														<p>снарядных мешках;  - серийные комплексные ударные комбинации в условных вольных боях.  - боксёр А атакует боксёра Б на дальней дистанции левым и правым прямыми ударами в голову; боксёр Б от первого удара делает отклон, а от второго уклон влево;  - боксёр А атакуют боксёра Б на дальней дистанции прямым ударом левой в туловище и двумя прямыми ударами – правой и левой в голову; боксёр Б на первый удар делает отскок, на второй удар – отбив левой перчаткой, а на второй удар уклон вправо;  - различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции в «бою с тенью»;  - различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции на лапах с тренером и снарядных мешках;  - различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции в условных вольных боях.  - боксёр А атакует боксёра Б на ближней дистанции короткими ударами - левым снизу (крюком) по печени и правым снизу (крюком) в левый бок под ребро, затем, левым боковым в голову и правым боковым в голову; боксёр Б ставит на первые два удара локти, а на вторые два – блоки;  - боксёр А атакует боксёра Б на средней дистанции правым боковым (крюком) в левый бок под ребро боксёра А, затем левым боковым в голову, правым боковым в голову и левым снизу (крюком по печени; боксёр Б защищается, ставив локоть на первый удар с правой, блоки правой и левой рук соответственно на второй и третий удары, и локоть (закрывая печень) на четвёртый удар;  - различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанциях в «бою с тенью»;  - различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанциях на лапах с тренером и снарядных мешках;  - различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанции в условных вольных боях.</p>
<p>Занятие 47. Подводящие упражнения для разучивания различных ударов с шагом в сторону (сайдстэп).</p>	62	3	5	5	5	4	7	5	6	6	5	4	7	<p>- боксёр А двигается с вытянутой левой прямой руки по направлению в голову на боксёра Б; боксёр Б делает шаг вправо с одновременной скруткой туловища, пернося вес на левую ногу;  - боксёр А двигается с вытянутой правой прямой руки по направлению в голову на боксёра Б; боксёр Б делает шаг влево с одновременной скруткой туловища, пернося</p>

														вес на правую ногу; - боксёр А показывает, что бьёт правой прямой в голову и продолжает движение с шагом вперёд, держа левую перчатку на подставку; боксёр от показа правой руки боксёра А делает небольшой отскок, а на второе движение боксёра А делает быстрый скачок влево одновременно с ударом левой боковой в подставку левой руки боксёра А; - сайдстэпы в «бою с тенью»; - сайдстэпы на лапах с тренером и на снаряженных мешках; - сайдстэпы в условных вольных боях с партнёром.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>187</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>13</b>	<b>19</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>20</b>	
<b>IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Участие в спортивных соревнованиях	21	2	3	3	1	2	2			2	2	2	2	
Инструкторская и судейская практика	16	2	2	2	2	2				2	2	2		
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>37</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>2</b>			<b>4</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
<b>V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	3			2	1									
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	5					2						3		
Восстановительные мероприятия	13	3					2	3		2			3	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>21</b>	<b>3</b>		<b>2</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>3</b>		<b>2</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>520</b>	<b>40</b>	<b>40</b>	<b>50</b>										

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

**НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

Таблица 4

Программный материал	Кол-во часов/минут	Месяцы						Месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (МИНУТЫ)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	<b>1080</b>	180	120	60	60	60	120	60	60	120	60	60	120	Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.
Занятие 2. История развития бокса.	<b>1140</b>	180	120	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	Зарождение бокса – кулачные бои в Древней Спарте (Древней Греции), в период образования Киевского государства («стенка на стенку», «один на один»). Первый перечень правил кул. боёв в Российской Империи при Екатерине I (1726 г.) Зарождение бокса, как вида спорта, появилось в Англии в нач. 18 века, а в конце 18 в. Окончательно сформировался. Зарождение бокса в Российской Империи в конце 19 в. и нач. 20 веков. Бокс в советское время (до Вел. От. войны и после). Бок в новое время (РФ). Достижения российских (советских) боксёров на международных соревнованиях, олимпийских играх.
Занятие 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.	<b>1080</b>	120	120	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений. Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Значение гигиенических знаний и навыков боксёра. Режим тренировок и отдыха. Питание

														(калорийность пищи), питьё во время соревнований и тренировк. Гигиена сна, водные процедуры. Отношение к боксёрской аммуниции: Не кидать бокс. перчатки на пол, просушивать бокс. бинты и перчатки после тренировки, тренироваться в свежей и чистой сп. форме, иметь короткую причёску и опрятный внешний вид.
Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий боксом.	<b>1200</b>	60	120	120	120	60	120	180	60	120	60	60	120	Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.
Занятие 5. Правила соревнований, их организация и проведение.	<b>1080</b>	60	120	120	120	60	120	60	60	120	60	60	120	Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по боксу, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Особо обратить внимание спортсмена на замечания и требования рефери во время поединка в ринге, а также, на соблюдения правил бокса, на культуру общения с судьями, соперником, его секундантами, публикой. Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании сп. оборудованием и инвентарём. Практическое и теоретическое изучение и применение правил бокса в роли судей, изучение методики судейства; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.

Занятие 6. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.	1380	60	60	120	120	180	120	120	180	120	60	120	120	Управление подготовкой боксеров. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Индивидуальное и групповое планирование. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок. Планирование двухразовых занятий в день, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки. Методы, способы и средства восстановления во время учебно-тренировочных сборов, до и после соревнований, в течение года.
Занятие 7. Психологическая подготовка	1380	60	60	120	180	120	120	120	60	120	120	180	120	Психологический настрой на тренировку; К выходу в ринг на бой. Индивидуальное определение и учёт тренером каждого ученика его мотивацией для занятия боксом, формирование его оптимального эмоционального (психофизиологического) состояния в тренировочной деятельности и подготовке к соревнованиям. Значение и комплекс выработки «психологической выносливости» в тренировочном процессе для подготовки к соревнованиям: спарринги, морально-волевая подготовка, строгое соблюдение весового и птнвного режима в сочетании с отдыхом (в особенности в конце предсоревновательного периода). Важность при выходе в ринг на соревнованиях – не «перегореть». Умение боксёра настроиться на бой, через его долгое ожидание для непосредственного его начала в оптимальном психофизиологическом состоянии.
Занятие 8. Тактическая подготовка.	1620	60	60	120	180	120	120	180	180	120	180	180	120	Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение мастерства у спортсменов. Цели и задачи тактической подготовки. Приемы тактической направленности. Создание тактического плана подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его сильных и слабых технических особенностей, увеличение разнообразия тактических комбинаций. Тактика проведения боя. Анализ изучаемых тактических приемов. Просмотр видеозаписей боев.
<b>Итого минут:</b>	<b>9960</b>	<b>780</b>	<b>780</b>	<b>900</b>	<b>900</b>	<b>720</b>	<b>960</b>	<b>840</b>	<b>720</b>	<b>960</b>	<b>660</b>	<b>780</b>	<b>960</b>	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>166</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	

**II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

**ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ОФП) (ЧАСЫ)**

<p>Физические упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса:                      Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти.                      Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.                      Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.                      Занятие 12. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей.                      Занятие 13. Упражнения для расслабления мышц рук.</p>	<b>25</b>	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	2	2	<p>Сила рук — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.</p>
<p>Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота:                      Занятие 14. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.                      Занятие 15. Различные виды планок и скручиваний.                      Занятие 16. Поднимание ног.                      Занятие 17. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>	<b>25</b>	2	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	<p>Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.</p>
<p>Физические упражнения для развития силы мышц спины:                      Занятие 18. Виды ходьбы.                      Занятие 19. Выпады.                      Занятие 20. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.                      Занятие 21. Упражнения для формирования правильной осанки.                      Занятие 22. Упражнения для</p>	<b>25</b>	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	2	<p>Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.</p>

всего тела.														
Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса: Занятие 23. Упражнения для стопы и голени. Занятие 24. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 25. Упражнения для мышц бедер.	25	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	1	2	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы
Общеразвивающие упражнения: Занятие 26. Ходьба. Занятие 27. Бег с утяжелителями. Занятие 28. Строевые упражнения. Занятие 29. Прыжки. Занятие 30. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 31. Упражнения для развития ловкости.	25	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>125</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (СФП) (ЧАСЫ)</b>														
Занятие 32. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.	27	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	2	Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения. Быстрота в боксе понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения боксерской техникой необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени. Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.
Занятие 33. Физические упражнения для развития силы.	23	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	2	2	Сила – это способность человека преодолеть сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжении. Сила

														положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Сила- одно из наиболее важных двигательных качеств боксера. Сила – это способность за минимальное количество времени разогнать кулак так, чтобы к моменту удара он имел максимальную «живую силу снаряда». Поэтому в боксе преобладающее значение имеет скоростная сила. Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных проявлений (напряжения и расслабления). Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.
Занятие 34. Физические упражнения для развития силовой выносливости.	28	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. Под выносливостью боксера принято считать способность его в течение длительного времени эффективно противостоять силовому и психоэмоциональному напряжению, при этом интенсивность проводимого им поединка должна оставаться на первоначальном уровне как можно

														дольше.
Занятие 35. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости.	26	2	2	3	2	1	3	3	2	2	2	2	2	Упражнения на гибкость следует выполнять в начале занятия (во время разминки) или в заключительной части, дополнив упражнениями на расслабление. Рекомендуемая последовательность упражнений для развития гибкости: - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для туловища; - упражнения для ног.
Занятие 36. Физические упражнения для развития ловкости.	25	2	2	3	2	1	3	3	2	2	1	2	2	Различают общую и специальную ловкость. Общая ловкость - основа специальной. Она вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением одного вида деятельности на другой.
Специально-двигательная подготовка: Занятие 37. Физические упражнения, направленные на развитие координации движений. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 38. Бой с тенью. Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости. Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.	26	2	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	Одной из задач развития координационных способностей у боксеров является - развитие специфических координационных упражнений, которые подготавливают боксера к дальнейшей работе. Бой с тенью — элемент тренировочного процесса в боксе, направленный на изучение и усвоение технических элементов (ударов, защит) без реального партнёра. Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы.). Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>158</b>	<b>13</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>11</b>	<b>15</b>	
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ</b> <b>4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ (ЧАСЫ)</b>														
Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов отдельно и, одновременно в голову и в туловище, и защита от них. Работа в парах и на снаряженных мешках. Занятие 41. Прямые удары (в т.ч. сдвоенные)	92	7	7	8	7	8	9	8	7	9	7	7	8	- боксёр А атакует двумя прямыми ударами в голову с места и с подходом; Боксёр Б подставляет открытой правую перчатку или в комбинации с подставкой левого плеча; - боксёр А атакует прямым ударом левой в туловище и правой в голову; боксёр Б подставляет согнутой левую руку и правую открытую перчатку; - боксёр А атакует прямым ударом правой в туловище и прямым ударом левой в голову; боксёр Б подставляет согнутую левую руку и правую открытую перчатку; - различные прямые серийные удары на

<p>Занятие 42. Боковые удары</p> <p>Занятие 43. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов снизу.</p>														<p>снарядных мешках и на лапах с тренером;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- применение прямых ударных комбинаций при проведении с партнёром условных вольных боёв.</li> <li>- боксёр А наносит боксёру Б правый боковой (крюк) в левый бок под ребро, затем левый бок в голову и правый боковой в голову; боксёр Б на первый удар ставит локоть, на второй и на третий блоки;</li> <li>- боксёр А наносит боксёру Б левой боковой (крюк) по печени, правой боковой в голову, левой боковой в голову и правый боковой (крюк) в левый бок под ребро; боксёр Б ставит локоть на первый удар, блоки на второй и третий удары, и локоть на четвёртый удар;</li> <li>- ударные боковые комбинации в «бою с тенью»</li> <li>- ударные боковые комбинации на лапах с тренером и снарядных мешках;</li> <li>- серийные боковые удары в условных вольных боях.</li> <li>- боксёр А наносит боксёру Б два удара – левой правой снизу в голову; боксёр Б на первый удар ставит накладку правой развёрнутой перчаткой на второй удар делает отклон;</li> <li>- боксёр А наносит боксёру Б удар снизу в голову, затем, уклоняется от левого прямого удара боксёра Б с шагом вправо и, развернувшись туловищем переносом веса тела на левую, наносит левый удар снизу в голову. Боксёр Б на первый удар боксёра А делает накладку правой руки, также, как и на второй удар;</li> <li>- серийные удары снизу в «бою с тенью»;</li> <li>- серийные удары снизу на лапах с тренером и снарядных мешках;</li> <li>- серийные удары снизу в условных вольных боях.</li> </ul>
<p>Занятие 44. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов в комплексе (прямых боковых, снизу).</p> <p>Занятие 45. Физические упражнения, направленные на совершенствование различных серийных ударных комбинаций на дальней дистанции и защита от них.</p> <p>Занятие 46. Физические упражнения для совершенствования различных серийных ударных комбинаций</p>	92	7	7	9	7	8	9	8	8	8	7	7	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- боксёр А атакует прямым ударом правой в голову левым боковым ударом в голову; боксёр Б подставляет открытой правой перчатку и правую руку, согнутую в локте (блок);</li> <li>- боксёр А атакует прямым ударом левой в голову и боковым ударом правой в голову; боксёр Б подставляет правую открытую перчатку и согнутую в локте левую руку (блок) или тыльную сторону открытой перчатки;</li> <li>- серийные комплексные ударные комбинации в «бою с тенью»;</li> <li>- серийные комплексные ударные комбинации на лапах с тренером и снарядных мешках;</li> <li>- серийные комплексные ударные комбинации в условных вольных боях.</li> <li>- боксёр А атакует боксёра Б на дальней</li> </ul>

на средней и ближней дистанции, и защита от них.															<p>дистанции левым и правым прямыми ударами в голову; боксёр Б от первого удара делает отклон, а от второго уклон влево;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- боксёр А атакует боксёра Б на дальней дистанции прямым ударом левой в туловище и двумя прямыми ударами – правой и левой в голову; боксёр Б на первый удар делает отскок, на второй удар – отбив левой перчаткой, а на второй удар уклон вправо;</li> <li>- различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции в «бою с тенью»;</li> <li>- различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции на лапах с тренером и снаряженных мешках;</li> <li>- различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции в условных вольных боях.</li> <li>- боксёр А атакует боксёра Б на ближней дистанции короткими ударами - левым снизу (крюком) по печени и правым снизу (крюком) в левый бок под ребро, затем, левым боковым в голову и правым боковым в голову; боксёр Б ставит на первые два удара локти, а на вторые два – блоки;</li> <li>- боксёр А атакует боксёра Б на средней дистанции правым боковым (крюком) в левый бок под ребро боксёра А, затем левым боковым в голову, правым боковым в голову и левым снизу (крюком по печени; боксёр Б защищается, ставив локоть на первый удар с правой, блоки правой и левой рук соответственно на второй и третий удары, и локоть (закрывая печень) на четвёртый удар;</li> <li>- различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанциях в «бою с тенью»;</li> <li>- различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанциях на лапах с тренером и снаряженных мешках;</li> <li>- различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанции в условных вольных боях.</li> </ul>
Занятие 47. Подводящие упражнения для разучивания различных ударов с шагом в сторону (сайдстэп).	91	7	8	9	6	7	8	8	8	9	7	7	7	<ul style="list-style-type: none"> <li>- боксёр А движется с вытянутой левой прямой руки по направлению в голову на боксёра Б; боксёр Б делает шаг вправо с одновременной скруткой туловища, перенося вес на левую ногу;</li> <li>- боксёр А движется с вытянутой правой прямой руки по направлению в голову на боксёра Б; боксёр Б делает шаг влево с одновременной скруткой туловища, перенося вес на правую ногу;</li> <li>- боксёр А показывает, что бьёт правой прямой в голову и продолжает движение с шагом вперёд, держа левую перчатку на</li> </ul>	

														подставку; боксёр от показа правой руки боксёра А делает небольшой отскок, а на второе движение боксёра А делает быстрый скачок влево одновременно с ударом левой боковой в подставку левой руки боксёра А; - сайдстэпы в «бою с тенью»; - сайдстэпы на лапах с тренером и на снаряжных мешках; - сайдсэпы в условных вольных боях с партнёром.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>275</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>23</b>	<b>26</b>	<b>21</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	
<b>IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Участие в спортивных соревнованиях	42	2	2	3	3	3	6			6	5	3	9	
Инструкторская и судейская практика	33	2	2	5	3	3				5	4	4	5	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>75</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>6</b>	<b>6</b>			<b>11</b>	<b>9</b>	<b>7</b>	<b>14</b>	
<b>V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия	9			3	3								3	
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)	6					3						3		
Восстановительные мероприятия	18	3	3				3		3	3	3			
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>33</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>		<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>832</b>	<b>64</b>	<b>64</b>	<b>80</b>										

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

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

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

### 4.1. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 62 часа

### НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 166 часов

#### **Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.**

**Содержание:** Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность занятий физической культурой;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- концепцию развития бокса в России.

*Обучающиеся должны уметь:*

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий боксом.

#### **Занятие 2. История развития бокса.**

**Содержание:** Зарождение бокса – кулачные бои в Древней Спарте (Древней Греции), в период образования Киевского государства («стенка на стенку», «один на один»). Первый перечень правил кул. боёв в Российской Империи при Екатерине I (1726 г.) Зарождение бокса, как вида спорта, появилось в Англии в нач. 18 века, а в конце 18 в. Окончательно сформировался. Зарождение бокса в Российской Империи в конце 19 в. и нач. 20 веков. Бокс в советское время (до Вел. От. войны и после). Бокс в новое время (РФ). Достижения российских (советских) боксёров на международных соревнованиях, олимпийских играх.

*Обучающиеся должны знать:*

- становление и развитие избранного вида спорта;
- сильнейших российских боксёров;
- влияние российской школы на развитие бокса в мире;
- историю олимпийского движения в России и мире;
- достижения российских спортсменов на мировой арене

*Обучающиеся должны уметь:*

- рассказать поэтапно становление бокса;
- рассказать о видах и дисциплинах в боксе;
- рассказать о сильнейших российских боксёрах;
- рассказать о влиянии российской школы на развитие бокса в мире.

#### **Занятие 3. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.**

**Содержание:** Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена

сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений. Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Значение гигиенических знаний и навыков боксёра. Режим тренировок и отдыха. Питание (калорийность пищи), питьё во время соревнований и тренировок. Гигиена сна, водные процедуры. Отношение к боксёрской аммуниции: Не кидать бокс. перчатки на пол, просушивать бокс. бинты и перчатки после тренировки, тренироваться в свежей и чистой сп. форме, иметь короткую причёску и опрятный внешний вид.

*Обучающиеся должны знать:*

- гигиенические требования к обучающимся;
- гигиена мест занятий;
- предупреждение травм;
- причина травм;
- режим дня;
- уход за телом, полостью рта и зубами.

*Обучающиеся должны уметь:*

- навыки самообслуживания.

#### **Занятие 4. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий боксом.**

**Содержание:** Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

*Обучающиеся должны знать:*

- правила поведения в спортивном зале;
- причины травматизма;
- страховку и само страховку при выполнении упражнений;
- правила пользования спортивным инвентарем.

*Обучающиеся должны уметь:*

- пользоваться спортивным инвентарем.
- предупреждать травматизм;
- соблюдать дисциплину;
- соблюдать правила при выполнении упражнений.

#### **Занятие 5. Правила соревнований, их организация и проведение.**

**Содержание:** Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по боксу, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Особо обратить внимание спортсмена на замечания и требования рефери во время поединка в ринге, а также, на соблюдения правил бокса, на культуру общения с судьями, соперником, его секундантами, публикой.

Требования к обучающимся в спортивной зале. Организация обучающихся при входе, выходе из зала и во время занятий. Правила пользования спортивным инвентарем. Установка отдельных снарядов и меры предосторожности при пользовании сп. оборудованием и инвентарём. Практическое и теоретическое изучение и применение правил бокса в роли судей, изучение методики судейства;

- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований;

- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.

*Обучающиеся должны знать:*

- виды и правила соревнований;
- права и обязанности участников соревнований, тренеров и представителей команд;
- права и обязанности судей.

*Обучающиеся должны уметь:*

- рассказать о видах и основных правилах соревнований;
- рассказывать права и обязанности участников соревнований, тренеров;
- составить положение соревнований для проведения первенства школы по боксу;
- вести протоколы игр и соревнований;
- выполнять требования на присвоение судейского звания судьи первой категории.

## **Занятие 6. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.**

**Содержание:** Управление подготовкой боксеров. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Индивидуальное и групповое планирование. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок. Планирование двухразовых занятий в день, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объём и интенсивность нагрузки. Методы, способы и средства восстановления во время учебно-тренировочных сборов, до и после соревнований, в течение года.

*Обучающиеся должны знать:*

- планирование учебно-тренировочного процесса, цели и задачи;
- нагрузка, ее объём и интенсивность в разные периоды подготовки спортсмена, соотношение нагрузки и отдыха;
- методы, способы и средства восстановления.

*Обучающиеся должны уметь:*

- составлять индивидуальный план тренировки, учебно-тренировочного цикла;
- контролировать нагрузку во избежание перетренированности.

## **Занятие 7. Психологическая подготовка**

**Содержание:** Психологический настрой на тренировку; К выходу в ринг на бой. Индивидуальное определение и учёт тренером каждого ученика его мотивацией для занятия боксом, формирование его оптимального эмоционального (психофизиологического) состояния в тренировочной деятельности и подготовке к соревнованиям. Значение и комплекс выработки «психологической выносливости» в тренировочном процессе для подготовки к соревнованиям: спарринги, морально-волевая подготовка, строгое соблюдение весового и питьевого режима в сочетании с отдыхом (в особенности в конце предсоревновательного периода).

Важность при выходе в ринг на соревнованиях – не «перегореть». Умение боксёра настроиться на бой, через его долгое ожидание для непосредственного его начала в оптимальном психофизиологическом состоянии.

*Обучающиеся должны знать:*

- как противостоять различным раздражителям и помехам;
- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

*Обучающиеся должны уметь:*

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение;
- вести борьбу до конца.

## **Занятие 8. Тактическая подготовка.**

**Содержание:** Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение мастерства у спортсменов. Цели и задачи тактической подготовки. Приемы тактической направленности. Создание тактического плана подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его сильных и слабых технических особенностей, увеличение разнообразия тактических комбинаций. Тактика проведения боя. Анализ изучаемых тактических приемов. Просмотр видеозаписей боев.

*Обучающиеся должны знать:*

- тактика ведения боя на дальней дистанции;
- тактика ведения боя на средней дистанции;
- тактика ведения боя на ближней дистанции;
- изучение наступательной позиции ближнего боя;
- тактика ведения боя в атакующей манере, на отходе и в контратаке;
- вольные бои.

*Обучающиеся должны уметь:*

- оценивать свое выступление и выступление соперника;
- разбираться в выполнении тактических комбинаций соперником;
- выполнять тактические комбинации.

## **4.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

**4.2.1. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (ОФП) НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1, 2, 3 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 104 часов**

**НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 4, 5 ГОДА ОБУЧЕНИЯ – 125 часов**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, для увеличения подвижности тазобедренного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.
10. Упражнения для развития ловкости.

Методика обучения тем или иным физическим упражнениям включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение упражнения до автоматизма.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

### **Физические упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса**

#### ***Упражнения для рук и плечевого пояса.***

#### **Занятие 9. Упражнения для пальцев и кисти:**

- сжатие теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);
- упор лежа на кончиках пальцев (поднимание, опускание);
- сгибание в запястьях;

- сгибание в запястьях в стороны;
- отжимания от пола, с разными положениями рук (широкий хват, узкий, руки сведены, кисти образуют треугольник).

#### **Пальчиковая гимнастика:**

- сгибание и разгибание отдельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

#### **Занятие 10. Упражнения для увеличения подвижности в суставах:**

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- подъем головы лежа на спине;
- подъем головы лежа на животе;

- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
- лежа на полу на боку руки прямые вдоль туловища поднимаем голову вверх и держим 20 сек и опускаем голову. Выполняем по 8-10 подходов, потом переворачиваемся на другой бок.
- из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре);
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- движения в горизонтальной плоскости ладонями вниз, согнутыми в локтях руками;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

**Занятие 11.** Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- круговые движения руками вперед-назад;
- вращения согнутыми в локтях руками;
- поднимание плеч;
- подъем рук в стороны;
- подъем по спине;
- маятниковые движения руками стоя в наклоне;
- круги руками в боковой плоскости;
- руки назад в замок, при наклоне туловища вперед, руками тянуться вперед к полу.
- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

**Занятие 12.** Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей:

- набивной мяч (гантели) внизу, сгибание рук к плечам;
- тоже с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа;
- подтягивание на перекладине.
- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- лазанье по канату;
- упражнения с резиновым бинтом.
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

**Занятие 13.** Упражнения для расслабления мышц рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- сжимание и расжимание кистей в кулаки;
- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.
- вращение кистями по кругу;
- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

**Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота**

**Занятие 14.** Упражнения для мышц передней поверхности туловища:

- из положения лежа поднимание туловища в положения сидя;
- из положения лежа поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись, с отягощением и без;
- из вися угла на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол;
- лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали (складка);
- на гимнастической стенке поднятие прямых ног и удержание на время.

**Занятие 15.** Различные виды планок и скручиваний:

- прямая классическая планка;
- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.
- боковая планка с вытянутыми руками;
- планка с поднятой ногой;
- лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ногой локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;
- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- косые скручивания ладонь-стопа на правую и левую стороны; лёжа на полу, ноги прямые, руки разведены в стороны, поднять левую руку и правую ногу одновременно, соприкасаясь в верхней точке, смена руки и ноги;
- повороты корпуса в планке на локтях; из позы планки на локтях скрутить корпус, касаясь пола бедрами и ягодицами, повторить упражнение в левую сторону;
- боковое скручивание из положения боковой планки, другая рука за головой, делая скручивание опускаем таз к полу;
- боковое скручивание лежа боком на фитболе.

**Занятие 16.** Поднимание ног:

- подъем прямых ног в висе на шведской стенке;
- поочередное поднимание прямых ног в висе на шведской стенке с удержанием на время;
- лежа на спине поднимание ног с мячом- утяжелителем;
- лежа на гимнастической скамейке удерживать прямые ноги на время, поднимая их на 45 градусов, руки фиксируются за край скамейки;
- лежа на спине поднимание ног до касания носками пола за головой.

**Занятие 17.** Упражнение для комплексной проработки пресса:

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногую, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- касания поднятых вверх прямых ног лежа на спине, руки на затылке, скручивание вправо коснуться левой рукой правого голеностопа и наоборот;
- складка с подтягиванием ног, сидя на полу, отклонив корпус немного назад. Одновременно притянуть ноги к корпусу и обхватить голени руками;
- перекаты на полу;
- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнером) наклон назад на 45° и повороты туловища направо и налево, руки за голову;
- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- скручивания с поднятыми коленями лежа на спине, руки под головой, локти разведены, в коленях прямой угол, оторвать голову и верхний плечевой пояс от пола, не сгибая шею;

- перекаты на полу лежа на спине, ноги стоят на пятках, подтянуть бедра к груди, приподняв поясницу и таз.

### **Физические упражнения для развития силы мышц спины**

#### **Занятие 18.** Виды ходьбы:

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

**Занятие 19.** Выпады. Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады на месте в сторону;
- скрестные выпады;
- выпады в ходьбе с гантелями или мячом-утяжелителем;
- выпады назад с гантелями; ноги на ширине плеч, спина прямая, руки с гантелями прижаты к телу, делаем шаг назад, ставя заднюю ногу на носок, едва касаясь пола коленом, возвращаемся в исходную позицию, то же самое другой ногой;
- выпады назад с подъёмом колена;
- прыжки двумя ногами -упор присев упор лежа;
- прыжки из упора лежа в упор присев поочередно, одновременно меняя ногу.

#### **Занятие 20.** Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;
- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- мост из положения лежа;
- наклоны вперед с руками за спиной;
- ноги расставлены на ширине плеч, в руках мяч-утяжелитель, плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо и влево, по 10-15 повторений;
- из положения наклон в стороны с натянутой резиной в одной руке, другая рука на поясе – выпрямление в позицию ноги на ширине плеч, плечи выпрямлены;
- руки за головой, наклон в сторону с поднятием одноименного колена через сторону и касание им локтевого сустава, то же в другую сторону;
- наклон вперед с мячом-утяжелителем, ноги на ширине плеч, плечи расправлены, голова вытянута, медленно выполняем наклон и медленно возвращаемся в исходную позицию;
- наклон в стороны с поднятыми вверх руками с мячом-утяжелителем или гантелями по 3-4 кг, ноги на ширине плеч, наклон выполняем медленно, не сгибая руки.

#### **Занятие 21.** Упражнения для формирования правильной осанки:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;
- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;

- подъем рук и ног, лежа на животе;
- мост из положения лежа;
- наклоны вперед с руками за спиной.

### **Занятие 22.** Упражнения для всего тела:

- отжимания о пола, стоя на коленках;
- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;
- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой.

Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение.

Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой;

- упражнение «берби» со сгибанием рук в упоре лежа;
- из стойки ноги скрестно сесть, лечь, сесть, встать;
- лазание по гимнастической стенке, канату;

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

- сидя на полу, свести пятки, колени развести, руки прямые на полу, ягодицами тянемся к пяткам вытягивая руки вперед;

- ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги;
- в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями;
- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться.

Длительная пауза.

## **Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса**

### **Занятие 23.** Упражнения для стопы и голени:

- поднимание на носки, с мячом-утяжелителем или штангой;
- ходьба на носках, на внутренней и внешней стороне стопы;
- перекаты с пятки на носок с утяжелителями и без;
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением;
- упражнения на мягкой сфере- согнуть ногу в колене и поднять, делаем плавные подъёмы вверх, удерживая равновесие.

### **Занятие 24.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- ноги вместе и в полуприседе, ладони на коленях, круговые движения коленями в одну и другую сторону

- приседания на двух и одной ноге, с гантелями или мячом-утяжелителем;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед, в положении выпада в сторону;
- приставные шаги с приседаниями: ноги на ширине плеч, широкий шаг вправо с одновременным приседанием, приставляя левую ногу выпрямляемся;

- сгибание/разгибание в коленном суставе: стоя спиной к гимнастической стенке с резиной, резинка зафиксирована на стопе, нога поднята назад вверх;

- круговые движения тазом в разные стороны, ноги на ширине плеч, руки на боках;
- наклоны вперед, ноги вместе, прямые, стараемся коснуться пола пальцами рук или ладонью;
- стоя на одной, махи вперед с максимальной амплитудой, назад и в сторону прямой ногой;
- стоя на одной, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны в разных направлениях, не сгибая ног;

- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, голень правой ноги лежит на бедре левой, руками, обхватив бедро, подтянуть левую ногу к груди. То же с другой ноги;

- «бабочка» с наклоном вперед и фиксацией положения.

### **Занятие 25.** Упражнения для мышц бедер:

- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;

- ходьба с резинкой, закрепленной на бедрах, голени;
  - ходьба правым и левым боком в полуприседе с резиной бедрах, на голени;
  - выпрыгивания из приседа;
  - прыжки из полуприседа с разведением рук и ног;
  - «стул» у стены: прислониться спиной к опоре, опуститься вниз в позу приседа, фиксировать позу
- 30-60 сек.

### Общеразвивающие упражнения

#### Занятие 26. Ходьба:

- ходьба на носках;
- с высоким подниманием бедра;
- скрестным и приставным шагом;
- на пятках;
- на внутренней и наружной стороне стопы;
- в полу- и полном приседе;
- выпадами;
- боком и спиной вперед;
- скандинавская ходьба (на дальние расстояния);
- подъем по лестнице пешком (на количество ступеней).

#### Занятие 27. Бег с утяжелителями:

- бег широким шагом;
- бег с высоким подниманием бедра;
- боком приставным шагом;
- спиной вперед;
- с выпрыгиваниями вверх;
- со сменой направлений по сигналу;
- бег широким шагом;
- с ускорениями из разных исходных положений на 10-20м (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения) – по прямой, вокруг предметов;
- бег змейкой вокруг предметов, препятствий – с изменением направления;
- бег у стены, семенящий бег, бег вверх по лестнице;
- бег с захлестыванием голени назад – на месте, с продвижением вперед, правым, левым боком;
- бег с выносом прямых ног вперед – по прямой, правым, левым боком к направлению движения;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам;
- бег на короткие отрезки 10-15 м;
- стартовый рывок;
- челночный бег – 3x10м; 4x9м; 5x10м – с высокого старта;
- бег на короткие отрезки (дистанции) – 10-20м; 30-60м;
- бег на средние, дальние дистанции 200-400-800-1000м;
- бег на беговой дорожке под различным углом;
- бег 500м трусцой.

**Занятие 28.** Строевые упражнения. Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

- выполнение команд: «равняйся», «мирно», «вольно», «отставить»;
- повороты направо, налево, кругом, повороты в движении;
- построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре;

- размыкание и смыкание приставными шагами;
- передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали;
- повороты на месте, размыкание уступами;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения.

### **Занятие 29.** Прыжки:

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

**Занятие 30.** Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- наклоны вперед в позе бабочки, сидя на полу подогнуть колени через стороны, соединив стопы, наклоняться вперед, спину держать максимально прямо, укладывая локти на колени;
- плавные наклоны корпуса к прямым ногам в положения сидя на полу, ладонями стараться дотронуться до пальцев ног;
- пружинящие наклоны вперед согнувшись стоя и сидя;
- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе;
- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад, потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.
- покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.
- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

### **Занятие 31.** Упражнения для развития ловкости:

- упражнения на согласованность движений;
- упражнения на координацию;
- эстафты с предметом и без предметов;
- игры.

При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

#### *Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

#### *Обучающиеся должны уметь.:*

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в боксе;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

## 4.2.2. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) (СФП)

**НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1, 2, 3 ГОДА  
ОБУЧЕНИЯ – 109 часов**

**НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 4, 5 ГОДА  
ОБУЧЕНИЯ – 158 часов**

Основными принципами СФП обучающихся боксом являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
- сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным базовым техническим элементам бокса;

- опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.

Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и специальные упражнения :

- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;

- на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;

- на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;

- на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;

- на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления;

- развитие быстроты передвижений.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП боксеров осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;

- в виде круговой тренировки;

- в форме соревнований.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

6. Упражнения на силу и быстроту.

7. Наклоны и повороты.

8. Упражнения на силовую выносливость.

9. Специальные упражнения для развития гибкости.

10. Специальные упражнения для развития ловкости.

### **Занятие 32. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.**

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения. Быстрота в боксе понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения.

Для успешного овладения боксерской техникой необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени. Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе.

- поднимание туловища в упоре лежа (медленно и быстро);
- тоже с гантелями (вес до 1 кг.);
- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений:
  - на носках;
  - на полной стопе – носки вместе и врозь;
  - ноги на ширине плеч, плавно;
  - с изменением темпа;
  - с пружинящими движениями;
  - с акцентом на вставание;
  - с движениями руками и без них;
- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения, выполняется с гантелями или с резинкой;
  - круговые движения прямыми руками вперед и назад одновременно с гантелями по 4 повторения;
  - круговые движения прямыми руками вперед и назад с гантелями одновременно в разные стороны по 4 повторения, то есть правая рука выполняет круговые движения вперед, а левая назад, и наоборот;
  - сгибание и разгибание рук с упором сидя сзади;
  - сгибание и разгибание рук в упоре сзади с опорой рук и ног на возвышенности;
  - приседания с набивным мячом 3-5кг – 20 раз по 3 подхода;
  - челночный бег лицом вперед-спиной назад 15 м;
  - челночный бег лицом боком на 3м, 5м, 10 м и 15 м;
  - ускорение после выполнения упражнений на старте: например, 10 приседаний или 10 прыжков «кенгуру»;
  - прыжки с высоким подниманием бедер одновременно – «кенгуру»;
  - бег на 100 м – 14-14,6 сек.;
  - прыжок в высоту с разбега – 1 м 30 см-1 м 25 см.;
  - прыжок в длину с разбега – 5 м-4 м 50 см.;
  - ноги на ширине плеч, руки на бедрах, перенос центра тяжести на левую и правую ногу с поворотом туловища влево и вправо – 8-9 раз;
  - бег 800 м 3 раза с минутными перерывами;
  - рваный бег 2-3 км с ускорениями по 20-50 м.;
  - упражнения с отягощениями рывкового, толчкового и ударного характера (бой с тенью с гантелями и без гантелей);
    - «Боксёрская борьба»;
    - «Пуш-пуш»;
    - работа на боксёрском мешке – прямые удары по мешку с удерживанием его под углом от себя в одном положении (8 сек, 3 мин).

**Занятие 33. Физические упражнения для развития силы. Взрывной силы.** Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Сила – одно из наиболее важных двигательных качеств боксера.

Сила – это способность за минимальное количество времени разогнать кулак так, чтобы к моменту удара он имел максимальную «живую силу снаряда». Поэтому в боксе преобладающее значение имеет скоростная сила. Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных проявлений (напряжения и расслабления).

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или

ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.

- круговые движения кистями рук в разные стороны с гантелями весом максимум 1 кг;
- упражнения с гантелями весом максимум 1 кг – поочередное поднимание и опускание гантели вверх \ вниз кистью по 4-8 повторений;
- прыжки на скакалке;
- резкие выпрыгивания вверх с минимальной задержкой на приземлении;
- серия резких прыжков вперед с минимальной задержкой на приземлении;
- метания толкания различных снарядов с ног;
- малоамплитудные приседания (подседы) с отягощением весом 20-30% от собственного;
- упражнения с преодолением момента инерции вращения отягощения;
- малоамплитудные возвратные наклоны и сгибания туловища с отягощением весом до 10-15% от собственного;
- упражнение с резинкой – резинка зафиксирована на шведской стенке, спортсмен держит в руке резинку с небольшим натяжением: приведение и отведение кисти внутрь \ наружу по 4-8 повторений;
- сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа, сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе;
- подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.)
- планка с перешагиванием – в динамическом режиме;
- планка скалолаз;
- планка с подъемом ноги;
- переход из планки на руках в планку на локтях;
- боковая планка с подъемом ноги;
- боковая планка колено к локтю;
- разгибание \ сгибание рук с гантелями, утяжелителями, камнями или мячом-утяжелителем из-за головы стоя или сидя;
- сгибание рук к груди с мячом-утяжелителем или штангой стоя, руки опущены вниз и выпрямлены;
- разгибание рук в локтевых суставах с гантелями 1-2 кг, утяжелителями, камнями или мячом-утяжелителем в положении лежа;
- сгибание и разгибание в локтевом суставе вверх \ вниз с гантелями весом 1-2 кг стоя, утяжелителями, камнями или мячом-утяжелителем;
- сгибание и разгибание в локтевом суставе вверх \ вниз с резинкой, зафиксированной на шведской стенке, стоя спиной к шведской стенке, руки опущены вниз вдоль туловища;
- поднятие (выпрямление рук вверх) с гантелями, утяжелителями, камнями или мячом-утяжелителем от груди стоя;
- бег на 30, 100 и 3000 м (парковая зона, стадион);
- прыжки в длину с места;
- из положения виса на перекладине подъём прямых ног до касания перекладины;
- толчок ядра руками из положения боевой стойки сильнейшей и слабейшей рукой, толчок выполняется с места;
- жим штанги от груди из положения лёжа на скамейке до выпрямления рук (выжимания).

#### **Занятие 34. Физические упражнения для развития силовой выносливости.**

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость – одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. Под выносливостью боксера принято считать

способность его в течение длительного времени эффективно противостоять силовому и психоэмоциональному напряжению, при этом интенсивность проводимого им поединка должна оставаться на первоначальном уровне как можно дольше.

- сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.);
- сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа 6-8 раз в быстром темпе;
- подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.);
- общеразвивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях, ноги закреплены, руки за головой по 10-15 раз подряд медленно и быстро);
- упражнение на статику;
- сгибание и выпрямление туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой по 10-12 раз подряд медленно и быстро;
- бег с утяжелителями;
- кросс (4 км, 6 км, 8 км, 10 км);
- вис на турнике: на двух руках, на одной руке на время;
- отведение\приведение в стороны в локтевом суставе с резинкой, зафиксированной на шведской стенке;
- круговые движения с гантелями весом 1-2 кг в локтевых суставах внутрь и наружу поочередно по 4 повторения одновременно двумя руками;
- удержание мяча-утяжелителя на вытянутых руках вперед на время;
- удержание гантелей на вытянутых руках в стороны на время;
- упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног;
- упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота;
- упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины;
- отработка прямых ударов с гантелями;
- отработка боковых ударов с гантелями;
- отработка ударов снизу с гантелями;
- отработка двух-трехударных комбинаций с гантелями;
- работа с набивными мячами;
- работа на дороге (отработка ударов и защит).

### **Занятие 35. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости.**

- различные гимнастические упражнения на турнике;
- растяжки с использованием шведской стенки и гимнастического мата на суставы ног и рук, мышцы спины, живота и шеи («мостик, перекаты).

### **Занятие 36. Физические упражнения для развития ловкости.**

Различают общую и специальную ловкость. Общая ловкость - основа специальной. Она вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением одного вида деятельности на другой.

Упражнения на ловкость подразделяются на:

- упражнения в упрощенных условиях; упражнения в усложненных условиях (изменение заданий, упражнений, движений);
- эстафеты с разными предметами.
- эстафеты с преодолением препятствий:
- игры на (свежем) воздухе.
- спортивные игры.

Для всестороннего физического развития детей применяют спортивные игры:

1. бадминтон;
2. пионербол;
3. футбол;
4. баскетбол;
5. гандбол.

Упражнения на ловкость применяются в основной, подготовительной и заключительной частях занятия.

## **СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП (УТ(СС))**

**Занятие 37. Физические упражнения, направленные на развитие координации движений. Сочетание движений различными частями тела.** Одной из задач развития координационных способностей у боксеров является - развитие специфических координационных упражнений, которые подготавливают боксера к дальнейшей работе.

- движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой;
- движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключением аналогичных движений ногой;
- разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога).
- сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости);
- сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками - на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз;
- быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации. Из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.;
- нырки;
- уклоны;
- пятнашки руками;
- пятнашки ногами;
- «ведущий-ведомый».

**Занятие 38. Бой с тенью.** Бой с тенью — элемент тренировочного процесса в боксе, направленный на изучение и усвоение технических элементов (ударов, защит) без реального партнёра.

- бой с тенью впередистоящей рукой;
- бой с тенью передней рукой и сильнейшей только по корпусу;
- имитация вольного боя с партнером в парах (перед друг другом).

**Занятие 39. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости.** Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы). Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.

- новизна заданий - прыжок в длину, стоя спиной к направлению прыжка;
- сталкивание партнёра корпусом, передвигаясь (прыгая) на одной ноге;
- разнообразие двигательных действий и сочетаний – разнообразие используемых снарядов (применение различных снарядов, тренажёров в тренировке);
- разнообразие заданий при работе в парах и на снарядах;
- частая смена заданий, партнёров, снарядов;
- частые изменения в темпе выполнения заданий, в динамических и кинематических характеристиках движений.

**Занятие 40. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.**

- формирование умения оценки движений по времени: выполнение ОРУ медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет);
- формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру;

- формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость, координацию, выносливость).

### **4.2.3. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ГРУПП (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ)**

**НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 1, 2, 3 ГОДА  
ОБУЧЕНИЯ – 187 часов**

**НА УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНОМ ЭТАПЕ (СПОРТИВНОЙ СПЕЦИАЛИЗАЦИИ) 4, 5 ГОДА  
ОБУЧЕНИЯ – 275 часов**

**Занятие 41. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных прямых ударов (в т.ч. сдвоенных) отдельно и одновременно в голову и в туловище, и защита от них (в парах и на снарядных мешках).**

- боксёр А атакует двумя прямыми ударами в голову с места и с подходом; Боксёр Б подставляет открытой правую перчатку или в комбенации с подставкой левого плеча;
- боксёр А атакует прямым ударом левой в туловище и правой в голову; боксёр Б подставляет согнутой левую руку и правую открытую перчатку;
- боксёр А атакует прямым ударом правой в туловище и прямым ударом левой в голову; боксёр Б подставляет согнутую левую руку и правую открытую перчатку;
- различные прямые серийные удары на снарядных мешках и на лапах с тренером;
- применение прямых ударных комбинаций при проведении с партнёром условных вольных боёв.

**Занятие 42. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных боковых ударов отдельно и, одновременно в голову и в туловище, и защита от них. Работа в парах и на снарядных мешках.**

- боксёр А наносит боксёру Б правый боковой (крюк) в левый бок под ребро, затем левый боковой в голову и правый боковой в голову; боксёр Б на первый удар ставит локоть, на второй и на третий блоки;
- боксёр А наносит боксёру Б левой боковой (крюк) по печени, правой боковой в голову, левой боковой в голову и правый боковой (крюк) в левый бок под ребро; боксёр Б ставит локоть на первый удар, блоки на второй и третий удары, и локоть на четвёртый удар;
- ударные боковые комбинации в «бою с тенью»;
- ударные боковые комбинации на лапах с тренером и снарядных мешках;
- серийные боковые удары в условных вольных боях.

**Занятие 43. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов снизу.**

- боксёр А наносит боксёру Б два удара – левой и правой снизу в голову; боксёр Б на первый удар ставит накладку правой развёрнутой перчаткой, а на второй удар делает отклон;

- боксёр А наносит боксёру Б удар снизу в голову, затем, уклоняется от левого прямого удара боксёра Б с шагом вправо и, развернувшись туловищем с переносом веса тела на левую, наносит левый удар снизу в голову
- Боксёр Б на первый удар боксёра А делает накладку правой руки, также, как и на его второй удар;
- серийные удары снизу в «бою с тенью»;
- серийные удары снизу на лапах с тренером и снарядных мешках;
- серийные удары снизу в условных вольных боях.

**Занятие 44. Физические упражнения, направленные на совершенствование серийных ударов в комплексе (прямых боковых, снизу).**

- боксёр А атакует прямым ударом правой в голову левым боковым ударом в голову; боксёр Б подставляет открытой правую перчатку и правую руку, согнутую в локте (блок);
- боксёр А атакует прямым ударом левой в голову и боковым ударом правой в голову; боксёр Б подставляет правую открытую перчатку и согнутую в локте левую руку (блок) или тыльную сторону открытой перчатки;
- серийные комплексные ударные комбинации в «бою с тенью»;
- серийные комплексные ударные комбинации на лапах с тренером и снарядных мешках;
- серийные комплексные ударные комбинации в условных вольных боях.

**Занятие 45. Физические упражнения, направленные на совершенствование различных серийных ударных комбинаций на дальней дистанции и защита от них.**

- боксёр А атакует боксёра Б на дальней дистанции левым и правым прямыми ударами в голову; боксёр Б от первого удара делает отклон, а от второго уклон влево;
- боксёр А атакуют боксёра Б на дальней дистанции прямым ударом левой в туловище и двумя прямыми ударами – правой и левой в голову; боксёр Б на первый удар делает отскок, на второй удар – отбив левой перчаткой, а на второй удар уклон вправо;
- различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции в «бою с тенью»;
- различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции на лапах с тренером и снарядных мешках;
- различные серийные ударные комбинации на дальней дистанции в условных вольных боях.

**Занятие 46. Физические упражнения для совершенствования различных серийных ударных комбинаций на средней и ближней дистанции, и защита от них.**

- боксёр А атакует боксёра Б на ближней дистанции короткими ударами - левым снизу (крюком) по печени и правым снизу (крюком) в левый бок под ребро, затем, левым боковым в голову и правым боковым в голову; боксёр Б ставит на первые два удара локти, а на вторые два – блоки;
- боксёр А атакует боксёра Б на средней дистанции правым боковым (крюком) в левый бок под ребро боксёра А, затем левым боковым в голову, правым боковым в голову и левым снизу (крюком по печени; боксёр Б защищается, ставив локоть на первый удар с правой, блоки правой и левой рук соответственно на второй и третий удары, и локоть (закрывая печень) на четвёртый удар;
- различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанциях в «бою с тенью»;
- различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанциях на лапах с тренером и снарядных мешках;
- различные серийные ударные комбинации на средней и ближней дистанции в условных вольных боях.

**Занятие 47. Подводящие упражнения для разучивания различных ударов с шагом в сторону (сайдстэп).**

- боксёр А двигается с вытянутой левой прямой руки по направлению в голову на боксёра Б; боксёр Б делает шаг вправо с одновременной скруткой туловища, перенося вес на левую ногу;
- боксёр А двигается с вытянутой правой прямой руки по направлению в голову на боксёра Б; боксёр Б делает шаг влево с одновременной скруткой туловища, перенося вес на правую ногу;
- боксёр А показывает, что бьёт правой прямой в голову и продолжает движение с шагом вперёд, держа левую перчатку на подставку; боксёр от показа правой руки боксёра А делает небольшой отскок, а на

второе движение боксёра А делает быстрый скачок влево одновременно с ударом левой боковой в подставку левой руки боксёра А;

- сайдстэпы в «бою с тенью»;
- сайдстэпы на лапах с тренером и на снаряжных мешках;
- сайдсэпы в условных вольных боях с партнёром.

### **Рекомендации:**

Объем программы первого этапа выполняется во второй части разминки и как подводящие упражнения.

Обучение соединению элементов техники освоенных на первом этапе. В процессе тренировки необходимо раскрывать обучающимся ключевые понятия биомеханических основ техники бокса.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения всех ударов.

Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

По мере освоения программы возможно проведение соревнований по ОФП, играм, базовой технике и комбинаций в боксе.

Требования и порядок сдачи экзаменов остаются те же, что и на первом этапе.

Рекомендации, к первому этапу программы остаются прежними и для второго и последующего этапов.

### *Обучающие должны знать:*

- технику безопасности при выполнении технических элементов;
- технику ударов в боксе;
- технику атакующих комбинаций;
- технику работы в ответе после защитного действия (контратака);
- технику встречной контратаки;
- технику защиты в боксе.

### *Обучающие должны уметь:*

- выполнять удары в боксе: одиночные прямые удары, комбинации и серии прямых ударов в голову и туловище, боковые удары, удары снизу, двойка, одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов, повторные удары одной рукой, удары в ответе (после уклона), отработка защитных действий в средней дистанции;

- выполнять атакующие комбинации: атака одиночными ударами, атака двухударной комбинацией, атака серией ударов;

- выполнять работу в ответе после защитного действия (контратака): контратака с отскоком (оттяжкой), контратака 3- 4 удара после уклона, контратака 3- 4 удара после оттяжки, отработка удара по печени, отработка удара по печени и развитие на голову;

- выполнять встречную контратаку: встречные удары и развитие атаки, удар через руку, встречная атака через живот и развитие на голову, встречная атака через голову и развитие на живот;

- выполнять защиты в боксе: контрудар, подставка, отбив, блок, уклон, нырок, отход, комбинированная защита, любое защитное действие из представленных выше и ответ одиночным или серией ударов;

- развивать физические качества: скорость, ловкость, гибкость, аэробная выносливость;

- развивать специальные физические качества; в основном - быстроты ответных действий;

- выполнять основные элементы в боксе;

- воспитывать сознательность, организованность, аккуратность, дисциплинированность;

- владеть теоретическими знаниями: техника выполнения технических приемов; основные правила бокса; история и терминология бокса.

## 5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

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

*Обучающиеся должны:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «бокс» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- изучить антидопинговые правила;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году обучения;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях проведения не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства;
- проходить инструкторскую практику (*только для УТ(СС)-4; УТ(СС)-5*);
- участвовать в организации и проведении спортивных массовых соревнований в качестве судей (*только для УТ(СС)-4; УТ(СС)-5*).

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Основных физических качеств (гибкости, быстроты, силы, координации, выносливости) совершенствование психологических качеств.
4. Овладения техникой и тактикой современного бокса.
5. Освоения соответствующих возрасту, полу и уровню подготовленности тренировочных и соревновательных нагрузок.
6. Приобретения соревновательного опыта путем участия в спортивных соревнованиях.
7. Выполнения норм, требований и условий их выполнения для присвоения спортивных разрядов и званий по боксу.
8. Развития изобретательности и логического мышления.
9. Развития умения сравнивать, выявлять и устанавливать закономерности, связи и отношения, самостоятельно решать и объяснять ход решения поставленной задачи.
10. Развития умения концентрировать внимание, находиться в готовности совершать двигательные действия в боксе в период проведения учебно-тренировочных занятий и спортивных соревнований.
11. Участия в городских и всероссийских соревнованиях; выполнение норматива I юношеского спортивного разряда; обучение ведению спортивного дневника;

Выполнение данных требований дает основание для перевода обучающего в дальнейшем на программу спортивной подготовки.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся учебно-тренировочной группы (спортивной специализации).

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана. Текущие испытания в мае.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовке обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

## 6. КОНТРОЛЬНО-ПЕРЕВОДНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Таблица 5

### Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс» (Приложение 6 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.21	7.45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1000 м	с, мин	не более	
			6.20	6.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+4
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	130
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			18	12
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более	
			8.30	9.10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа	количество	не менее	

	на низкой перекладине 90 см	раз	-	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
3.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			23	15
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

Таблица 14

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

(Приложение 7 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			27	19
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество	не менее	

	на полу	раз	25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 9	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,7	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 193	162
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 40	35
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 35	21
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более 14,1	16,9
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более -	11.10
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 14.10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +8	+9
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 213	173
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 41	37
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более -	17.35
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 25.00	-
3.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее -	17
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 30	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более 27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее 26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее 244	240
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		

5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
<b>6. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>		

Таблица 15

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

(Приложение 8 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	25
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	30
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16

2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.15	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	190
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.10
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Челночный бег 10х10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
<b>6. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

Таблица 16

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

(Приложение 9 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			48	38
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.05
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.40
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.00
2.10.	Кросс на 5 км (бег по	мин, с	не более	

	пересеченной местности)		22.50	-
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			32	30
3.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			321	315
<b>4. Уровень спортивной квалификации</b>				
4.1. Спортивный разряд «мастер спорта России»				
<b>5. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

## 7. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят 1 раз в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера. Текущий осмотр проходят 1 раз в год.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются дети и подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

## 8. ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «бокс» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

### **Информационное обеспечение Программы включает:**

список литературных источников,  
 перечень аудиовизуальных средств,  
 перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Бокс: Прошлое, настоящее, будущее: Сб. науч. тр., посвящ. 100-летию Санкт-Петербургского бокса / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, Каф. теории и методики бокса; Редкол.: В.А. Таймазов и др. - СПб., 1997. – с. 130: ил.

2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.

3. Кузнецов, А.Х. Взгляд на подготовку боксеров высокого класса [Текст] / А. Х. Кузнецов ; Петровская акад. наук и искусств ; Ачинская школа бокса В. Копасова. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2011. - 52 с. : ил. - Библиогр.: с. 37.

4. Организационные основы научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва в Российской Федерации (информационно-аналитические материалы), Москва, 2020, 24 с.

5. Остьянов, В.Н. Обучение и тренировка боксеров [Текст] : [учебное пособие] / В. Н. Остьянов. - Киев : Олимпийская литература, 2011. - 271 с. : ил. - Библиогр.: с. 265-269. - ISBN 978-966-8708-35-0 : 1000 р.

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.

7. Правила вида спорта «бокс». Утверждены приказом Минспорта России от «04» апреля 2014 г. № 206.

8. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2010.

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

11. слайды,
12. слайд-фильмы,
13. видеофильмы образовательные,
14. учебные кинофильмы,
15. учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay, HDDVD)

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);

<https://rusboxing.ru/> (сайт Федерации бокса России);

<http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);

<https://spbboxing.ru/> (сайт Федерации бокса Санкт-Петербурга);

<http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ СШОР «Комета».)

<http://www.sportspravka.com/> - Информационный портал «СПОРТСПРАВКА».

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «02» февраля 2026 года  
протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 02.02.2026 № 30-СО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по по боксу**

на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

для обучающихся учебно-тренировочной группы  
на этапе совершенствования спортивного мастерства

(ССМ)

**Составитель: инструктор-методист  
Антонова Ектерина Сергеевна**

г. Санкт-Петербург

20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....	
3.	Учебно-тематический план.....	
4.	Содержание тем программного материала.....	
4.1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.....	
4.2.	Общая физическая подготовка (ОФП).....	
4.3.	Специальная физическая подготовка (СФП) и двигательная подготовка.....	
4.4.	Техническая подготовка.....	
4.5.	Участие в соревнованиях. Контрольные мероприятия.....	
4.6.	Иные мероприятия.....	
5.	Требования к уровню подготовки.....	
6.	Контрольно-переводные испытания.....	
7.	Медицинский контроль.....	
8.	Литература.....	

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки боксеров группы совершенствования спортивного мастерства, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «бокс» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Минспорта России от 04 декабря 2025 г. № 1076.

### Основопологающие принципы:

- *Комплексность* - предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

- *Преемственность* - определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей общей и специальной физической подготовки, психологической устойчивости.

- *Вариативность* - предусматривает различные варианты использования программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

### Цель программы:

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности спортсмена, получение углубленных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «бокс», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности спортсмена, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, оказание помощи в профессиональном самоопределении.

### Задачи программы:

1. Дальнейшее укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие с использованием средств и методов предыдущего года занятий.
2. Дальнейшая углублённая специализация в боксе.
3. Повышение уровня развития физических качеств и координационных способностей: скоростной выносливости, быстроты передвижений и ударов, специальной выносливости.
4. Совершенствование технико-тактической подготовки спортсмена.
5. Содействие формированию поведения в соответствии с требованиями общества.
6. Изучение теории бокса, правил соревнований, методики проведения занятий и судейства; судейство соревнований в роли бокового судьи и рефери; проведение занятий в роли помощника тренера.
8. Выполнение контрольных нормативов по общей и специальной физической подготовке, технико-тактической подготовке. Выполнение разрядных нормативов, достижение на соревнованиях результатов, запланированных тренером.

По окончании годичного цикла тренировок спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Этап совершенствования спортивного мастерства является ключевым для динамики роста уровня технической подготовленности обучающихся, также для уровня освоения объёмов учебно-тренировочных нагрузок, предусмотренных дополнительной образовательной программой спортивной подготовки по боксу.

Цель многолетней подготовки спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава
- от наличия современной материально-технической базы
- от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов этапа спортивного совершенствования мастерства рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

По окончании годового цикла тренировки спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Рабочая программа рассчитана на 1040 часов подготовки (**табл.1**). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности спортсменов определяется контрольными испытаниями. Главное внимание уделяется окончательному определению основных компонентов стиля ведения боя спортсмена. Формированию всесторонней техники, чтобы дать возможность спортсменам проявить базовую технику и тактику комбинаций в рамках индивидуального стиля. Необходимо, чтобы теоретические знания боксеров были связаны со спортивной практикой и применялись в тренировочном процессе. На данном этапе СФП является главной, базируется на ОФП.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста спортсменов и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся этапа подготовки ССМ.

## 2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/п	содержание	%	кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь					июль				
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1.	Общая физическая подготовка	12	125	3	3	4	3	2	3	1	4	3	1	1	1	3	4	3	1	1	3	1	4	1	3	1	1	2	4	4	3	4	3
2.	Специальная физическая подготовка	15	156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3.	Участие в спортивных соревнованиях	15	156					4	4	8			8	8	8			4	8	8		8		4		8	8	4					
4.	Техническая подготовка	25	260	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	114	4	4	3	4	2	1	1	3	4	1	1	1	4	3	2	1	1	4	1	3	2	4	1	1	2	2	2	3	2	4
6.	Инструкторская и судейская практика	17	177	4	4	4	4	3	3	1	4	4	1	1	1	4	4	2	1	1	4	1	4	4	4	4	1	1	3	5	5	5	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	проверка часов год/неделя	100	1040	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

№ п/п	содержание	%	кол-во часов	август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
				31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
1.	Общая физическая подготовка	12	125	3	3	3	3	4	3	1	1	3	1	1	2	3	2	2	3	1	3	3	1	2	2
2.	Специальная физическая подготовка	15	156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3
3.	Участие в спортивных соревнованиях	15	156							8	8		4	8	4		4	4		8			8	4	4
4.	Техническая подготовка	25	260	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	11	114	4	3	3	3	2	3	1	1	3	2	1	1	3	1	1	2	1	3	2	1	1	1
6.	Инструкторская и судейская практика	17	177	4	5	5	5	5	5	1	1	5	4	1	4	5	4	4	6	1	5	6	1	4	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	52	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
	проверка часов год/неделя	100	1040	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20	20

### 3. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

Программный материал	Кол-во часов/ минут	Месяцы						Месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ (МИНУТЫ)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	<b>600</b>	60	60	60		60	60	60	60	60	60		60	Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.
Занятие 2. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.	<b>600</b>	60		60	60	60	60	60	60	60	60		60	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений. Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям.
Занятие 3. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий боксом.	<b>780</b>	120	60	120	60	60	60	60	60	60	60		60	Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма.

														Меры предупреждения травм на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.
Занятие 4. Правила соревнований, их организация и проведение.	<b>840</b>	120	60	120	60	60	60	60	60	60	60	60	60	Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по боксу, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Практическое и теоретическое изучение и применение правил бокса в роли судей, изучение методики судейства; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.
Занятие 5. Состояние и развитие бокса в России и за рубежом.	<b>840</b>	120	60	60	60	60	60	60	60	120	60	60	60	Олимпийское движение в России. Достижения российских боксеров на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Первенствах Европы.
Занятие 6. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.	<b>780</b>	120	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	60	Управление подготовкой боксеров. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Индивидуальное и групповое планирование. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок. Планирование двухразовых занятий в день, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объем и интенсивность нагрузки. Методы, способы и средства восстановления во время учебно-тренировочных сборов, до и после соревнований, в течение года

Занятие 7. Антидопинговая программа РУСАДА.	900	120	60	60	60	120	60	120	60	60	60	60	60	<p>Антидопинговая программа РУСАДА, цели и задачи РУСАДА, тестирование спортсменов, запрещенный список лекарственных препаратов, запрещенные методы и манипуляции по искажению истинных результатов проб, расследование возможных случаев нарушения антидопинговых правил, санкции к спортсменам, нарушившим антидопинговые правила. Популяризация идеалов здорового и честного спорта.</p>
Занятие 8. Психологическая подготовка	960	120		60	60	60	120	120	180	60	60	60	60	<p>Психологическая подготовка (процесс практического применения определенных средств и методов, направленное на создание у спортсменов состояния психологической готовности к соревнованиям). Индивидуальные особенности спортсмена, его характера, темперамента, мотивации, уровня притязаний в спорте. Взаимодействие спортсмена в коллективе, психологический климат в команде, межличностные отношения с другими спортсменами, тренерами. Оценка максимальных возможностей спортсмена, его психологической устойчивости в разные периоды спортивной подготовки. Принципы психологической подготовки спортсмена. Общая и специальная психологическая подготовка спортсменов. Воспитание морально-волевых качеств. Убеждение, побуждение к деятельности, личный пример тренера, разъяснение, поощрение, обсуждение, взыскание, наказание, различные приемы психорегуляции как средства для воспитания морально-волевых качеств. Психологическая самоподготовка, самоконтроль, самовнушение. Типы предстартовых состояний, их особенности, способы коррекции. Способы и средства снятия психологического напряжения. Основные задачи психологической подготовки на этапе ССМ:  - повышение эмоциональной устойчивости к стрессовым ситуациям;  - совершенствование умения</p>

														мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты соревновательной и учебно-тренировочной деятельности; - совершенствование способности к четкому выполнению тактического плана в соревновательной обстановке при различных сбивающих факторах; - совершенствование способности к творческой вариативности технико-тактических действий в ходе соревнований; -совершенствование надежности поведенческих действий боксера, как в отдельном бою, так и в продолжение всего соревнования.
Занятие 9. Тактическая подготовка.	540	60	60	60		60	60	60	120	60				Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение мастерства у спортсменов. Цели и задачи тактической подготовки. Приемы тактической направленности. Создание тактического плана подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его сильных и слабых технических особенностей, увеличение разнообразия тактических комбинаций. Тактика проведения боя. Анализ изучаемых тактических приемов. Просмотр видеозаписей боев.
<b>Итого минут:</b>	<b>6840</b>	<b>900</b>	<b>420</b>	<b>660</b>	<b>420</b>	<b>600</b>	<b>600</b>	<b>660</b>	<b>720</b>	<b>600</b>	<b>480</b>	<b>300</b>	<b>480</b>	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>114</b>	<b>15</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>10</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>10</b>	<b>8</b>	<b>5</b>	<b>8</b>	
<b>II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>														
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ (ОФП) (ЧАСЫ)</b>														
Физические упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса: Занятие 10. Упражнения для пальцев и кисти. Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 12. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах. Занятие 13. Силовые упражнения	25	3	2	2	1	2	2	3	2	3	1	2	2	Сила рук — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе. Увеличить силу рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.

для сгибателей и разгибателей. Занятие 14. Упражнения для расслабления мышц рук.														
Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота: Занятие 15. Упражнения для мышц передней поверхности туловища. Занятие 16. Различные виды планок и скручиваний. Занятие 17. Поднимание ног. Занятие 18. Упражнение для комплексной проработки пресса.	25	3	2	1	2	2	2	3	2	3	1	2	2	Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.
Физические упражнения для развития силы мышц спины: Занятие 19. Виды ходьбы. Занятие 20. Выпады. Занятие 21. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника. Занятие 22. Упражнения для формирования правильной осанки. Занятие 23. Упражнения для всего тела.	25	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	1	Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышцы спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.
Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса: Занятие 24. Упражнения для стопы и голени. Занятие 25. Упражнения для увеличения подвижности в суставах. Занятие 26. Упражнения для мышц бедер.	25	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	1	3	В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями. Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы
Общеразвивающие упражнения: Занятие 27. Ходьба. Занятие 28. Бег с утяжелителями. Занятие 29. Строевые упражнения.	25	3	2	2	2	1	3	2	2	2	2	1	3	Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для

Занятие 30. Прыжки. Занятие 31. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 32. Упражнения для развития ловкости.														избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>125</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>9</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>11</b>	
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ (СФП) (ЧАСЫ)</b>														
Занятие 33. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.	<b>31</b>	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения. Быстрота в боксе понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения боксерской техникой необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени. Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе.
Занятие 34. Физические упражнения для развития силы.	<b>31</b>	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Сила- одно из наиболее важных двигательных качеств боксера. Сила – это способность за минимальное количество времени разогнать кулак так, чтобы к моменту удара он имел максимальную «живую силу снаряда». Поэтому в боксе преобладающее значение имеет скоростная сила. Силовые качества могут развиваться

														и совершенствоваться при условии максимальных мышечных проявлений (напряжения и расслабления). Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.
Занятие 35. Физические упражнения для развития силовой выносливости.	31	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. Под выносливостью боксера принято считать способность его в течение длительного времени эффективно противостоять силовому и психоэмоциональному напряжению, при этом интенсивность проводимого им поединка должна оставаться на первоначальном уровне как можно дольше.
Занятие 36. Физические упражнения для развития и	32	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	Упражнения на гибкость следует выполнять в начале занятия (во время разминки) или в заключительной

совершенствования гибкости. Занятие 37. Физические упражнения для развития ловкости.														части, дополнив упражнениями на расслабление. Рекомендуемая последовательность упражнений для развития гибкости: - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для туловища; - упражнения для ног. Различают общую и специальную ловкость. Общая ловкость - основа специальной. Она вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением одного вида деятельности на другой.
Специально-двигательная подготовка: Занятие 38. Физические упражнения, направленные на развитие координации движений. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 39. Бой с тенью. Занятие 40. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости. Занятие 41. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.	31	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	Одной из задач развития координационных способностей у боксеров является - развитие специфических координационных упражнений, которые подготавливают боксера к дальнейшей работе. Бой с тенью — элемент тренировочного процесса в боксе, направленный на изучение и усвоение технических элементов (ударов, защит) без реального партнера. Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы,). Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>156</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>15</b>										
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ (ЧАСЫ)</b>														
Удары в боксе Занятие 42. Одиночные прямые удары. Занятие 43. Комбинации и серии прямых ударов в голову и туловище. Задание 44. Боковые удары. Занятие 45. Удары снизу.	52	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	- прямой удар левой в голову; - прямой удар левой в корпус; - прямой удар левой в корпус с наклоном корпуса; - прямой удар правой в голову; - прямой удар правой в корпус. Двухударными комбинациями из прямых ударов в голову и туловище в основном пользуются с дальней и средней дистанции. Комбинация из прямых ударов левой и правой рукой в голову условно получила название

														<p>«раз-два». В зависимости от ситуации боя на ринге и тактических задач различные комбинации из прямых ударов в голову и туловище можно применять в атакующей, встречной и ответной формах.</p> <p>Боковые удары относятся к фланговым. В отличие от прямых (фронтальных), они выполняются во вращательно-поступательном движении. Прямые же удары выполняются в поступательно-вращательном движении. Соответственно в первом и втором случаях действуют различные механизмы включения мышц.</p> <p>Во вращательно-поступательные движения при фланговых (боковых) ударах вовлекаются большие группы мышц, что является одной из причин увеличения показателя их силы.</p> <p>Удары снизу, правой и левой руками, являются ведущими ударами, которые проводятся с ближней и средней дистанции. Они отличаются сложной координацией движений, имеют большую степень вариативности техники исполнения.</p>
<p>Занятие 46. Двойка.</p> <p>Занятие 47. Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов.</p> <p>Занятие 48. Повторные удары одной рукой.</p> <p>Занятие 49. Удары в ответе (после уклона).</p>	52	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	<p>Двойка в боксе – это два быстрых удара, которые следуют один за другим – левой/правой или, наоборот, правой/левой (если боксер – левша). Эта комбинация встречается в боксерском поединке наиболее часто, а выполнять ее с разной долей мастерства может каждый боец.</p> <p>Двухударные комбинации в боксе имеют широкий спектр применения при работе на всех трех дистанциях боя в трех формах исполнения. Соответственно техника выполнения ударов в этих ситуациях имеет свои особенности. Определенным образом на технику влияет тактическая направленность того или иного действия. Например, второй удар, который следует после удара левой рукой, может иметь различные временные паузы в зависимости от установки на силу или скорость.</p> <p>Повторная атака — это работа на разных дистанциях, которые можно менять. Достаточно сложны по технике исполнения повторные действия первого боксера, в том</p>

														случае, если второй производит контратаку двумя или даже тремя ударами. Контрудары бывают ответными и встречными. Это зависит от дистанции, положения боксера после проведенной защиты, от его тактических замыслов. Например, отбив на дальней дистанции правую атакующую руку противника, левой можно нанести ответный прямой или боковой правой в голову. При уклоне влево от прямого правой в голову значительно удобней вместе с уклоном влево нанести встречный контрудар прямой в голову или туловище правой и т.д.
Задание 50. Отработка защитных действий в средней дистанции. Отработка по заданию в парах.	52	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	Защита в боксе – наиболее важные действия боксера, позволяющие ему максимально сохранить силы и здоровье на протяжении всего поединка. Защита используется для того, чтобы избежать удара в уязвимые части тела, выбрать необходимый момент для перехода в контратаку или атаку. Тренировка и работа в парах — спарринг, заключается в отработке ударов, защитных действий в условиях непосредственного контакта со спарринг — партнером. Тренировка со спарринг партнером — работа в парах проходит по определенному заданию тренера, где партнеры разбиваются на первый и второй номера и выполняют соответствующие задания.
Атакующие комбинации: Занятие 51. Атака одиночными ударами. Занятие 52. Атака двухударной комбинацией . Занятие 53. Атакующие комбинации серией ударов. Занятие 54. Работа в ответе после защитного действия (контратака). Занятие 55. Встречная контратака.	52	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	Атака — одно из основных боевых действий в боксе, которое служит различным тактическим целям: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках. Самая простая и распространённая атака это одиночный ДЖЕБ передней рукой.
Занятие 56. Защита в боксе. Занятие 57. Подводящие	52	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	Занятие 56. Защита в боксе. Защита в боксе включает в

упражнения и упражнения для разучивания различных ударов с шагом в сторону (сайдстэп).														себя несколько видов защитных движений, призванных обеспечивать безопасность от ударов противника, одновременно являющихся удобным исходным положением для контрудара, из которого боксер мог бы легко перейти в контратаку. Существует семь основных, наиболее эффективных видов защиты — это блокирование подставкой и остановкой, отбив, уклон, нырок, уход и шаг в сторону.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>260</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>25</b>										
<b>IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Участие в спортивных соревнованиях	<b>156</b>		16	24	20	12	20			16	16	16	16	
Инструкторская и судейская практика	<b>177</b>	16	11	11	8	13	14	19	20	17	13	15	20	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>333</b>	<b>16</b>	<b>27</b>	<b>35</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>34</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>33</b>	<b>29</b>	<b>31</b>	<b>36</b>	
<b>V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия			4	5						4	5			
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)						4						4		
Восстановительные мероприятия		4			4		5	4			4		5	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>52</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>5</b>										
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1040</b>	<b>80</b>	<b>80</b>	<b>100</b>										

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

## 4.СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

### 4.1. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ - 114 часов

#### **Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.**

**Содержание:** Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность занятий физической культурой;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- концепцию развития бокса в России.

*Обучающиеся должны уметь:*

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий боксом.

#### **Занятие 2. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.**

**Содержание:** Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений. Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям.

*Обучающиеся должны знать:*

- гигиенические требования к обучающимся;
- гигиена мест занятий;
- предупреждение травм;
- причина травм;
- режим дня;
- уход за телом, полостью рта и зубами.

*Обучающиеся должны уметь:*

- навыки самообслуживания.

#### **Занятие 3. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий боксом.**

**Содержание:** Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

*Обучающиеся должны знать:*

- правила поведения в спортивном зале;
- причины травматизма;
- страховку и самостраховку при выполнении упражнений;

- правила пользования спортивным инвентарем.

*Обучающиеся должны уметь:*

- пользоваться спортивным инвентарем.
- предупреждать травматизм;
- соблюдать дисциплину;
- соблюдать правила при выполнении упражнений.

#### **Занятие 4. Правила соревнований, их организация и проведение.**

**Содержание:** Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по боксу, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Практическое и теоретическое изучение и применение правил бокса в роли судей, изучение методики судейства;

- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.

*Обучающиеся должны знать:*

- виды и правила соревнований;
- права и обязанности участников соревнований, тренеров и представителей команд;
- права и обязанности судей.

*Обучающиеся должны уметь:*

- рассказать о видах и основных правилах соревнований;
- рассказывать права и обязанности участников соревнований, тренеров;
- составить положение соревнований для проведения первенства школы по боксу;
- вести протоколы игр и соревнований;
- выполнять требования на присвоение судейского звания судьи первой категории.

#### **Занятие 5. Состояние и развитие бокса в России и за рубежом.**

**Содержание:** Олимпийское движение в России. Достижения российских боксеров на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Первенствах Европы.

*Обучающиеся должны знать:*

- становление и развитие избранного вида спорта;
- сильнейших российских боксеров;
- влияние российской школы на развитие бокса в мире;
- историю олимпийского движения в России и мире;
- достижения российских спортсменов на мировой арене

*Обучающиеся должны уметь:*

- рассказать поэтапно становление бокса;
- рассказать о видах и дисциплинах в боксе;
- рассказать о сильнейших российских боксерах;
- рассказать о влиянии российской школы на развитие бокса в мире.

#### **Занятие 6. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.**

**Содержание:** Управление подготовкой боксеров. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Индивидуальное и групповое планирование. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок. Планирование двухразовых занятий в день, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие

нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объем и интенсивность нагрузки. Методы, способы и средства восстановления во время учебно-тренировочных сборов, до и после соревнований, в течение года.

*Обучающиеся должны знать:*

- планирование учебно-тренировочного процесса, цели и задачи;
- нагрузка, ее объем и интенсивность в разные периоды подготовки спортсмена, соотношение нагрузки и отдыха;
- методы, способы и средства восстановления.

*Обучающиеся должны уметь:*

- составлять индивидуальный план тренировки, учебно-тренировочного цикла;
- контролировать нагрузку во избежание перетренированности.

### **Занятие 7. Антидопинговая программа РУСАДА.**

**Содержание:** Антидопинговая программа РУСАДА, цели и задачи РУСАДА, тестирование спортсменов, запрещенный список лекарственных препаратов, запрещенные методы и манипуляции по искажению истинных результатов проб, расследование возможных случаев нарушения антидопинговых правил, санкции к спортсменам, нарушившим антидопинговые правила. Популяризация идеалов здорового и честного спорта.

*Обучающиеся должны знать:*

- цели и задачи РУСАДА;
- общероссийские антидопинговые правила РУСАДА;
- запрещенный список лекарственных препаратов, запрещенные методы.

*Обучающиеся должны уметь:*

- пользоваться приобретенными знаниями РУСАДА;
- ежегодно проходить тестирование РУСАДА.

### **Занятие 8. Психологическая подготовка**

**Содержание:** Психологическая подготовка (процесс практического применения определенных средств и методов, направленное на создание у спортсменов состояния психологической готовности к соревнованиям). Индивидуальные особенности спортсмена, его характера, темперамента, мотивации, уровня притязаний в спорте. Взаимодействие спортсмена в коллективе, психологический климат в команде, межличностные отношения с другими спортсменами, тренерами. Оценка максимальных возможностей спортсмена, его психо-устойчивости в разные периоды спортивной подготовки. Принципы психологической подготовки спортсмена. Общая и специальная психологическая подготовка спортсменов. Воспитание морально-волевых качеств. Убеждение, побуждение к деятельности, личный пример тренера, разъяснение, поощрение, обсуждение, взыскание, наказание, различные приемы психо-регуляции как средства для воспитания морально-волевых качеств. Психологическая самоподготовка, самоконтроль, самовнушение. Типы предстартовых состояний, их особенности, способы коррекции. Способы и средства снятия психологического напряжения.

Основные задачи психологической подготовки на этапе ССМ:

- повышение эмоциональной устойчивости к стрессовым ситуациям;
- совершенствование умения мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты соревновательной и учебно-тренировочной деятельности;
- совершенствование способности к четкому выполнению тактического плана в соревновательной обстановке при различных сбивающих факторах;
- совершенствование способности к творческой вариативности технико-тактических действий в ходе соревнований;
- совершенствование надежности поведенческих действий боксера, как в отдельном бою, так и в продолжение всего соревнования.

*Обучающиеся должны знать:*

- как противостоять различным раздражителям и помехам;

- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

*Обучающиеся должны уметь:*

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение;
- вести борьбу до конца.

### **Занятие 9. Тактическая подготовка.**

**Содержание:** Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение мастерства у спортсменов. Цели и задачи тактической подготовки. Приемы тактической направленности. Создание тактического плана подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его сильных и слабых технических особенностей, увеличение разнообразия тактических комбинаций. Тактика проведения боя. Анализ изучаемых тактических приемов. Просмотр видеозаписей боев.

*Обучающиеся должны знать:*

- тактика ведения боя на дальней дистанции;
- тактика ведения боя на средней дистанции;
- тактика ведения боя на ближней дистанции;
- изучение наступательной позиции ближнего боя;
- тактика ведения боя в атакующей манере, на отходе и в контратаке;
- вольные бои.

*Обучающиеся должны уметь:*

- оценивать свое выступление и выступление соперника;
- разбираться в выполнении тактических комбинаций соперником;
- выполнять тактические комбинации.

## **4.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **4.2.1. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ (ОФП) - 125 часов**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, для увеличения подвижности тазобедренного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.
10. Упражнения для развития ловкости.

Методика обучения тем или иным физическим упражнениям включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение упражнения до автоматизма.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

### **Физические упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса**

#### ***Упражнения для рук и плечевого пояса.***

**Занятие 10.** Упражнения для пальцев и кисти:

- сжатие теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);
- упор лежа на кончиках пальцев (поднимание, опускание);
- сгибание в запястьях;

- сгибание в запястьях в стороны;
- отжимания от пола, с разными положениями рук (широкий хват, узкий, руки сведены, кисти образуют треугольник).

Пальчиковая гимнастика:

- сгибание и разгибание отдельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

**Занятие 11.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- подъем головы лежа на спине;
- подъем головы лежа на животе;

- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
- лежа на полу на боку руки прямые вдоль туловища поднимаем голову вверх и держим 20 сек и опускаем голову. Выполняем по 8-10 подходов, потом переворачиваемся на другой бок.
- из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре);
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- движения в горизонтальной плоскости ладонями вниз, согнутыми в локтях руками;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

**Занятие 12.** Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- круговые движения руками вперед-назад;
- вращения согнутыми в локтях руками;
- поднимание плеч;
- подъем рук в стороны;
- подъем по спине;
- маятниковые движения руками стоя в наклоне;
- круги руками в боковой плоскости;
- руки назад в замок, при наклоне туловища вперед, руками тянуться вперед к полу.
- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

**Занятие 13.** Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей:

- набивной мяч (гантели) внизу, сгибание рук к плечам;
- тоже с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа;
- подтягивание на перекладине.
- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- лазанье по канату;
- упражнения с резиновым бинтом.
- упражнение «лодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

**Занятие 14.** Упражнения для расслабления мышц рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- сжимание и расжимание кистей в кулаки;
- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.
- вращение кистями по кругу;
- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

**Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота**

**Занятие 15.** Упражнения для мышц передней поверхности туловища:

- из положения лежа поднимание туловища в положения сидя;
- из положения лежа поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись, с отягощением и без;
- из вися угла на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол;
- лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали (складка);
- на гимнастической стенке поднятие прямых ног и удержание на время.

**Занятие 16.** Различные виды планок и скручиваний:

- прямая классическая планка;
- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.
- боковая планка с вытянутыми руками;
- планка с поднятой ногой;
- лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ногой локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;
- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- косые скручивания ладонь-стопа на правую и левую стороны; лёжа на полу, ноги прямые, руки разведены в стороны, поднять левую руку и правую ногу одновременно, соприкасаясь в верхней точке, смена руки и ноги;
- повороты корпуса в планке на локтях; из позы планки на локтях скрутить корпус, касаясь пола бедрами и ягодицами, повторить упражнение в левую сторону;
- боковое скручивание из положения боковой планки, другая рука за головой, делая скручивание опускаем таз к полу;
- боковое скручивание лежа боком на фитболе.

**Занятие 17.** Поднимание ног:

- подъем прямых ног в висе на шведской стенке;
- поочередное поднимание прямых ног в висе на шведской стенке с удержанием на время;
- лежа на спине поднимание ног с мячом- утяжелителем;
- лежа на гимнастической скамейке удерживать прямые ноги на время, поднимая их на 45 градусов, руки фиксируются за край скамейки;
- лежа на спине поднимание ног до касания носками пола за головой.

**Занятие 18.** Упражнение для комплексной проработки пресса:

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногую, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- касания поднятых вверх прямых ног лежа на спине, руки на затылке, скручивание вправо коснуться левой рукой правого голеностопа и наоборот;
- складка с подтягиванием ног, сидя на полу, отклонив корпус немного назад. Одновременно притянуть ноги к корпусу и обхватить голени руками;
- перекаты на полу;
- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнером) наклон назад на 45° и повороты туловища направо и налево, руки за голову;
- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- скручивания с поднятыми коленями лежа на спине, руки под головой, локти разведены, в коленях прямой угол, оторвать голову и верхний плечевой пояс от пола, не сгибая шею;

- перекаты на полу лежа на спине, ноги стоят на пятках, подтянуть бедра к груди, приподняв поясницу и таз.

## **Физические упражнения для развития силы мышц спины**

### **Занятие 19.** Виды ходьбы:

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

**Занятие 20.** Выпады. Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады на месте в сторону;
- скрестные выпады;
- выпады в ходьбе с гантелями или мячом-утяжелителем;
- выпады назад с гантелями; ноги на ширине плеч, спина прямая, руки с гантелями прижаты к телу, делаем шаг назад, ставя заднюю ногу на носок, едва касаясь пола коленом, возвращаемся в исходную позицию, то же самое другой ногой;
- выпады назад с подъёмом колена;
- прыжки двумя ногами -упор присев упор лежа;
- прыжки из упора лежа в упор присев поочередно, одновременно меняя ногу.

### **Занятие 21.** Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;
- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- мост из положения лежа;
- наклоны вперед с руками за спиной;
- ноги расставлены на ширине плеч, в руках мяч-утяжелитель, плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо и влево, по 10-15 повторений;
- из положения наклон в стороны с натянутой резиной в одной руке, другая рука на поясе – выпрямление в позицию ноги на ширине плеч, плечи выпрямлены;
- руки за головой, наклон в сторону с поднятием одноименного колена через сторону и касание им локтевого сустава, то же в другую сторону;
- наклон вперед с мячом-утяжелителем, ноги на ширине плеч, плечи расправлены, голова вытянута, медленно выполняем наклон и медленно возвращаемся в исходную позицию;
- наклон в стороны с поднятыми вверх руками с мячом-утяжелителем или гантелями по 3-4 кг, ноги на ширине плеч, наклон выполняем медленно, не сгибая руки.

### **Занятие 22.** Упражнения для формирования правильной осанки:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;
- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;

- подъем рук и ног, лежа на животе;
- мост из положения лежа;
- наклоны вперед с руками за спиной.

### **Занятие 23.** Упражнения для всего тела:

- отжимания о пола, стоя на коленках;
- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;
- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой.

Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение.

Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой;

- упражнение «берби» со сгибанием рук в упоре лежа;
- из стойки ноги скрестно сесть, лечь, сесть, встать;
- лазание по гимнастической стенке, канату;

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

- сидя на полу, свести пятки, колени развести, руки прямые на полу, ягодицами тянемся к пяткам вытягивая руки вперед;

- ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги;
- в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями;
- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться.

Длительная пауза.

## **Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса**

### **Занятие 24.** Упражнения для стопы и голени:

- поднимание на носки, с мячом-утяжелителем или штангой;
- ходьба на носках, на внутренней и внешней стороне стопы;
- перекаты с пятки на носок с утяжелителями и без;
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением;
- упражнения на мягкой сфере- согнуть ногу в колене и поднять, делаем плавные подъёмы вверх, удерживая равновесие.

### **Занятие 25.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- ноги вместе и в полуприседе, ладони на коленях, круговые движения коленями в одну и другую сторону
- приседания на двух и одной ноге, с гантелями или мячом-утяжелителем;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед, в положении выпада в сторону;
- приставные шаги с приседаниями: ноги на ширине плеч, широкий шаг вправо с одновременным приседанием, приставляя левую ногу выпрямляемся;
- сгибание\разгибание в коленном суставе: стоя спиной к гимнастической стенке с резиной, резинка зафиксирована на стопе, нога поднята назад вверх;
- круговые движения тазом в разные стороны, ноги на ширине плеч, руки на боках;
- наклоны вперед, ноги вместе, прямые, стараемся коснуться пола пальцами рук или ладонью;
- стоя на одной, махи вперед с максимальной амплитудой, назад и в сторону прямой ногой;
- стоя на одной, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны в разных направлениях, не сгибая ног;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, голень правой ноги лежит на бедре левой, руками, обхватив бедро, подтянуть левую ногу к груди. То же с другой ноги;
- «бабочка» с наклоном вперед и фиксацией положения.

### **Занятие 26.** Упражнения для мышц бедер:

- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;

- ходьба с резинкой, закрепленной на бедрах, голени;
  - ходьба правым и левым боком в полуприседе с резиной бедрах, на голени;
  - выпрыгивания из приседа;
  - прыжки из полуприседа с разведением рук и ног;
  - «стул» у стены: прислониться спиной к опоре, опуститься вниз в позу приседа, фиксировать позу
- 30-60 сек.

### Общеразвивающие упражнения

#### Занятие 27. Ходьба:

- ходьба на носках;
- с высоким подниманием бедра;
- скрестным и приставным шагом;
- на пятках;
- на внутренней и наружной стороне стопы;
- в полу- и полном приседе;
- выпадами;
- боком и спиной вперед;
- скандинавская ходьба (на дальние расстояния);
- подъем по лестнице пешком (на количество ступеней).

#### Занятие 28. Бег с утяжелителями:

- бег широким шагом;
- бег с высоким подниманием бедра;
- боком приставным шагом;
- спиной вперед;
- с выпрыгиваниями вверх;
- со сменой направлений по сигналу;
- бег широким шагом;
- с ускорениями из разных исходных положений на 10-20м (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения) – по прямой, вокруг предметов;
- бег змейкой вокруг предметов, препятствий – с изменением направления;
- бег у стены, семенящий бег, бег вверх по лестнице;
- бег с захлестыванием голени назад – на месте, с продвижением вперед, правым, левым боком;
- бег с выносом прямых ног вперед – по прямой, правым, левым боком к направлению движения;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам;
- бег на короткие отрезки 10-15 м;
- стартовый рывок;
- челночный бег – 3x10м; 4x9м; 5x10м – с высокого старта;
- бег на короткие отрезки (дистанции) – 10-20м; 30-60м;
- бег на средние, дальние дистанции 200-400-800-1000м;
- бег на беговой дорожке под различным углом;
- бег 500м трусцой.

**Занятие 29. Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

- выполнение команд: «равняйся», «мирно», «вольно», «отставить»;
- повороты направо, налево, кругом, повороты в движении;
- построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре;

- размыкание и смыкание приставными шагами;
- передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали;
- повороты на месте, размыкание уступами;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения.

### **Занятие 30.** Прыжки:

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

**Занятие 31.** Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- наклоны вперед в позе бабочки, сидя на полу подогнуть колени через стороны, соединив стопы, наклоняться вперед, спину держать максимально прямо, укладывая локти на колени;
- плавные наклоны корпуса к прямым ногам в положения сидя на полу, ладонями стараться дотронуться до пальцев ног;
- пружинящие наклоны вперед согнувшись стоя и сидя;
- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе;
- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад, потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.
- покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.
- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

### **Занятие 32.** Упражнения для развития ловкости:

- упражнения на согласованность движений;
- упражнения на координацию;
- эстафты с предметом и без предметов;
- игры.

При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

#### *Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

#### *Обучающиеся должны уметь.:*

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в боксе;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

## 4.2.2. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ (СФП) – 156 часов

Основными принципами СФП обучающихся боксом являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
  - сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным базовым техническим элементам бокса;
  - опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.
- Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и специальные упражнения :
- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
  - на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
  - на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
  - на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
  - на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления;
  - развитие быстроты передвижений.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП боксеров осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

11. Упражнения на силу и быстроту.
12. Наклоны и повороты.
13. Упражнения на силовую выносливость.
14. Специальные упражнения для развития гибкости.
15. Специальные упражнения для развития ловкости.

### **Занятие 33. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.**

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения. Быстрота в боксе понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения.

Для успешного овладения боксерской техникой необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени. Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.

- поднимание туловища в упоре лежа (медленно и быстро);
- тоже с гантелями (вес до 1 кг.);
- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений:
- на носках;

- на полной стопе – носки вместе и врозь;
- ноги на ширине плеч, плавно;
- с изменением темпа;
- с пружинящими движениями;
- с акцентом на вставание;
- с движениями руками и без них;
- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения, выполняется с гантелями или с резинкой;
- круговые движения прямыми руками вперед и назад одновременно с гантелями по 4 повторения;
- круговые движения прямыми руками вперед и назад с гантелями одновременно в разные стороны по 4 повторения, то есть правая рука выполняет круговые движения вперед, а левая назад, и наоборот;
- сгибание и разгибание рук с упором сидя сзади;
- сгибание и разгибание рук с упором на пятки прямых ног;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади с опорой рук и ног на возвышенности;
- сгибание и разгибание рук с опором на близко расположенные кисти рук;
- приседания с набивным мячом 3-5кг – 20 раз по 3 подхода;
- ускорение с высокого старта на короткие дистанции – 15, 20, 30 м;
- челночный бег лицом вперед-спиной назад на 3м,5м ,10 м и 15 м;
- челночный бег лицом боком на 3м,5м ,10 м и 15 м;
- ускорение с разворотом, выполняется с низкого старта находясь спиной;
- ускорение после выполнения упражнений на старте: например, 10 приседаний или 10 прыжков «кенгуру»;
- прыжки на двух ногах по треугольнику или квадрату;
- прыжки на двух ногах с разворотом на 180,360 градусов с продвижением вперед;
- прыжки через скамейку боком, лицом вперед, на одной ноге, с заскакиванием на скамейку двумя ногами;
- прыжки с высоким подниманием бедер одновременно –«кенгуру»;
- прыжки на одной ноге, на двух ногах лицом, боком по заданию, например, три прыжка вперед-один назад и т.п.

**Занятие 34. Физические упражнения для развития силы.** Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Сила- одно из наиболее важных двигательных качеств боксера .

Сила – это способность за минимальное количество времени разогнать кулак так, чтобы к моменту удара он имел максимальную «живую силу снаряда». Поэтому в боксе преобладающее значение имеет скоростная сила. Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных проявлений (напряжения и расслабления).

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения усложненных вариантов.

- круговые движения кистями рук в разные стороны с гантелями весом максимум 1кг;
- упражнения с гантелями весом максимум 1 кг–поочередное поднятие и опускание гантели вверх \вниз кистью по 4-8 повторений;
- упражнение с резинкой – резинка зафиксирована на шведской стенке, спортсмен держит в руке резинку с небольшим натяжением: приведение и отведение кисти внутрь \наружу по 4-8 повторений;
- наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны);
- то же с гантелями (вес до 1 кг.);

- сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа, сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе;
- подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.);
- выпады на каждую ногу;
- приседания;
- планка с перешагиванием – в динамическом режиме;
- планка скалолаз;
- планка паук;
- планка с подъемом ноги; планка с подтягиваниями;
- переход из планки на руках в планку на локтях;
- боковая планка с подъемом ноги;
- боковая планка колено к локтю;
- тяга гантели к планке; планка с перепрыгиваниями;
- планка на вытянутых руках;
- разгибание\сгибание рук с гантелями или мячом-утяжелителем из-за головы стоя или сидя;
- сгибание рук к груди с мячом-утяжелителем или штангой стоя, руки опущены вниз и выпрямлены;
- разгибание рук в локтевых суставах с гантелями 1-2 кг в положении лежа;
- сгибание и разгибание в локтевом суставе вверх\вниз с гантелями весом 1-2 кг стоя;
- сгибание и разгибание в локтевом суставе вверх\вниз с резинкой, зафиксированной на шведской стенке, стоя спиной к шведской стенке, руки опущены вниз вдоль туловища;
- поднятие (выпрямление рук вверх) с гантелями или мячом-утяжелителем от груди стоя;
- удержание положения угол на гимнастической стенке.

### **Занятие 35. Физические упражнения для развития силовой выносливости.**

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость – одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. Под выносливостью боксера принято считать способность его в течение длительного времени эффективно противостоять силовому и психоэмоциональному напряжению, при этом интенсивность проводимого им поединка должна оставаться на первоначальном уровне как можно дольше.

- сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.);
- сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа 6-8 раз в быстром темпе;
- подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.);
- общеразвивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях, ноги закреплены, руки за головой по 10-15 раз подряд медленно и быстро);
- упражнение на статику;
- сгибание и выпрямление туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой по 10-12 раз подряд медленно и быстро;
- бег с утяжелителями;
- кросс (4 км, 6 км, 8 км, 10 км);
- вис на турнике: на двух руках, на одной руке на время;
- отведение\приведение в стороны в локтевом суставе с резинкой, зафиксированной на шведской стенке;
- круговые движения с гантелями весом 1-2 кг в локтевых суставах внутрь и наружу поочередно по 4 повторения одновременно двумя руками;

- удержание мяча-утяжелителя на вытянутых руках вперед на время;
- удержание гантелей на вытянутых руках в стороны на время;
- упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног;
- упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота;
- упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины;
- отработка прямых ударов с гантелями;
- отработка боковых ударов с гантелями;
- отработка ударов снизу с гантелями;
- отработка двух-трехударных комбинаций с гантелями;
- работа с набивными мячами;
- работа на дороге (отработка ударов и защит).

### **Занятие 36. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости.**

- согните ноги в коленях и закиньте лодыжку одной ноги на колено другой, для углубления позы и усиления растяжки нужно надавливать нижней ногой вверх на свободную, упражнение помогает повысить эластичность мышц задней поверхности бедра;

- притянуть пятку к ягодице, можно выполнять упражнение лежа или стоя, так дополнительно развивается координация движений, старайтесь не двигать корпусом, повторить упражнение с другой ногой;

- лягте на живот, вытянув ноги прямо, поднимитесь в упоре на локтях. Прижмите бедра к полу, расслабив плечи, сядьте, чтобы почувствовать растяжение нижней части спины, в этом упражнении важно не перенапрягать поясницу и останавливаться, если чувствуете дискомфорт или боль.

- «поза собаки» на коленях, стоя на коленях потяните руки вперед, а бедра толкайте вверх и в сторону пяток. Постепенно двигайтесь ладонями в одну сторону, а бедрами в другую, чтобы чувствовать растяжение;

- ноги на ширине бедер, а руки вытяните над головой, согните локоть и коснитесь верхней части спины, свободной рукой потяните согнутую за локоть вниз и к голове.

- лежа на спине сведите подошвы ног вместе и позвольте коленям раскрыться и приблизиться к полу;

- встаньте прямо, согните правую ногу в колене, поднимите вверх и обхватите руками за середину голени или колена, опорная нога прямая, из этого положения максимально подтяните колено к груди, почувствуйте растяжение мышц бедра;

- сидя на полу, ноги максимально широко раздвинуты в стороны, руки в свободном положении, из исходного положения выполните наклон туловища вперед с максимально возможной для вас амплитудой. Положение рук может быть следующим: 1. упор предплечьями в пол прямо перед собой; 2. руки вытянуты вперед и расположены на полу перед собой; 3. хват руками за голеностопные суставы или пятки;

- сидя на полу, упор руками сзади, ноги выпрямлены вперед, из исходного положения поставьте пятку правой ноги на носок левой стопы, стопы должны быть натянуты на себя. Нажимайте до ощущения натяжения икроножной мышцы.

### **Занятие 37. Физические упражнения для развития ловкости.**

Различают общую и специальную ловкость. Общая ловкость - основа специальной. Она вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением одного вида деятельности на другой.

Упражнения на ловкость подразделяются на:

- упражнения в упрощенных условиях; упражнения в усложненных условиях (изменение заданий, упражнений, движений);

- эстафеты с разными предметами.

- эстафеты с преодолением препятствий:

- игры на (свежем) воздухе.

- спортивные игры.

Для всестороннего физического развития детей применяют спортивные игры:

1. бадминтон;
2. пионербол;

3. футбол;
4. баскетбол;
5. гандбол.

Упражнения на ловкость применяются в основной, подготовительной и заключительной частях занятия.

## **СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ**

**Занятие 38. Физические упражнения, направленные на развитие координации движений. Сочетание движений различными частями тела.** Одной из задач развития координационных способностей у боксеров является - развитие специфических координационных упражнений, которые подготавливают боксера к дальнейшей работе.

- движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой;
- движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключением аналогичных движений ногой;
- разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога).
- сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости);
- сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками - на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз;
- быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации. Из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.;
- нырки;
- уклоны;
- пятнашки руками;
- пятнашки ногами;
- «ведущий-ведомый».

**Занятие 39. Бой с тенью.** Бой с тенью — элемент тренировочного процесса в боксе, направленный на изучение и усвоение технических элементов (ударов, защит) без реального партнёра.

- бой с тенью впередистоящей рукой;
- бой с тенью передней рукой и сильнейшей только по корпусу;
- имитация вольного боя с партнером в парах (перед друг другом).

**Занятие 40. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости.** Ловкость — это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы,). Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.

- прыжки на скакалке вперед, назад, на одной ноге
- «двойные» прыжки;
- прыжки с перемещением боком в игровой стойке;
- прыжки на координационной леснице вперед, назад, на одной ноге, правым и левым боком на двух ногах, на одной ноге;
- прыжки на координационной леснице с дальнейшим ускорением трусцой.
- перекидывание друг другу мяча-утяжелителя одной рукой, двумя руками, из-за головы из положения стоя;
- перекидывание партнёру мяча-утяжелителя одной рукой, двумя руками, из-за головы из положения сидя;
- упражнение с теннисным мячом;

- упражнение с мячом на резинке (Файтбол).

#### **Занятие 41. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.**

- формирование умения оценки движений по времени: выполнение ОРУ медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет);
- формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру;
- формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость, координацию, выносливость).

### **4.2.3. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ССМ – 260 часов.**

Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи — победу над противником.

Под техникой следует понимать такую рациональность движений, которая способна обеспечить максимальную эффективность от выполняемых боксером действий.

Спортивная техника в боксе и спорте вообще направлена на повышение эффективности движений при максимальных и около максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение быстроты, точности, выразительности движений в экстремальных условиях спортивной борьбы.

Цель и содержание процесса совершенствования спортсмена в технике в значительной степени индивидуальны и зависят от особенностей его характера, конкретных недостатков техники, уровня физической подготовленности и от тех задач, которые возникают перед каждым боксером в плане тактического роста.

Практика акцентирует внимание на следующих двух основных случаях:

а) индивидуальная техника в своей основе соответствует современным представлениям и требованиям рациональной техники и в основном отвечает индивидуальным особенностям физической подготовки боксера;

б) техника не в полной мере адекватна индивидуальным особенностям физической подготовки спортсмена и в тоже время содержит блок более или менее серьезных отклонений от рациональной структуры движений.

Приступая к рассмотрению методических приемов совершенствования в технике следует заметить, что сам процесс совершенствования в технике квалифицированных боксеров часто содержит элементы импровизации в овладении новым вариантом приема. Естественно, в данном случае используются такие общепринятые методы обучения, как целостный или по частям, а также правила применения физических упражнений для формирования двигательного навыка, вытекающие из дидактических принципов сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности, индивидуализации обучения, прочности.

Предлагаемые ниже методы и методические приемы даются отдельно в соответствии с основными задачами совершенствования спортсменов в технике, решению которых они способствуют .

### Занятие 42. Одиночные прямые удары

- прямой удар левой в голову.

Преимуществом данного удара является краткость его пути из боковой позиции. В левосторонней стойке — левая рука, находясь в удобном исходном положении перед телом, готова в любой момент нанести удар быстро и точно. При нанесении удара с дальней дистанции (когда корпус отдален от коротких ударов противника и повернут вправо), такой удар обеспечивает безопасность от встречных ударов с правой руки противника. Данный удар также очень эффективен и как встречный удар, способный неожиданно опередить любую атаку противника. Часто боксеры заменяют данный удар легкими джебами, недооценивая его эффективность. Однако, следует помнить, что при правильном нанесении — прямой удар левой в голову может быть очень сильным;

- прямой удар левой в корпус.

Способ нанесения данного удара аналогичен способу нанесения удара в голову, отличаясь лишь направлением предплечья к цели, и большим использованием веса тела при нанесении удара. Прямой удар левой в корпус наносится как бы проходя сквозь цель, для большего преодоления упругости мышц корпуса противника. Данный удар может применяться как встречный, так и для атак, но с обязательной страховкой головы ладонью от возможного встречного удара с правой противника;

- прямой удар левой в корпус с наклоном корпуса.

Данный удар является как бы некоторым исключением из общего стиля движений основных ударов. Сила удара достигается не за счет поворота корпуса, а за счет его наклона вперед. Прямой удар левой в корпус с наклоном корпуса может применяться как атакующий, так и как встречный удар.

### Техника удара

#### При нанесении удара с места:

- Вес тела целиком передается на полную ступню левой ноги, пятка которой выворачивается кнаружи, для того чтобы движение в тазобедренном суставе было свободным.
- Одновременно с передачей веса тела на левую ногу корпус наклоняется вперед и вправо по диагонали, почти под прямым углом к ногам.
- Ноги остаются выпрямленными.
- Левая бьющая рука в момент наклона корпуса резко выбрасывается вперед к цели с кулаком, повернутым пальцами вниз.
- Голова наклонена вдоль левой руки.
- Правая рука находится на страховке, головы ладонью или готовится нанести последующий удар в голову одновременно с выпрямлением корпуса.
- Правая нога после толчка остается на месте.

#### При нанесении удара с шагом вперед:

- Правая нога толчком посылает тело вперед.
- Вес тела целиком передается на вышагивающую левую ногу, пятка которой выворачивается кнаружи и ставится на пол, чтобы опора тела была на полной ступне.
- Движение корпуса и бьющей руки те же, что и при ударе с места.

- прямой удар правой в голову.

Прямой правой в голову считается наиболее сильным из всех имеющихся ударов в боксе. Сила данного удара создается от полного использования поворота корпуса, соединенного с толчком правой ноги. При нанесении удара правая сторона корпуса и правая рука, находящаяся в левосторонней боевой позиции сзади, создает удобное исходное положение для нанесения сильного удара. Недостатком данного удара можно назвать его заметность. Учитывая отдаленность от цели, кулак правой руки принужден проходить довольно длинный путь, во время которого противник успевает применить защиту. Атаковать данным ударом только за счет его быстроты нецелесообразно. Для того чтобы он успешно достигал цели, перед его нанесением делаются предварительные финты левой рукой, раскрывающие защиту противника и помогающие выбрать момент для атаки. Прямым ударом правой в голову — с успехом можно пользоваться и в качестве встречного во время атаки противника.

## Техника удара

### **При нанесении прямого, правой в голову с места:**

Из положения боевой позиции первоначальное движение при этом ударе создается толчком правой ноги, переносящим вес тела на левую ногу.

Одновременно с этим делается поворот корпусом справа налево по наклонной оси, проходящей через левое плечо и носок правой ноги.

Правая рука, находившаяся в исходном положении у корпуса с опущенными локтем и предплечьем, направленным прямо к цели, резко выносится вперед по прямой линии (без предварительного замаха), не отставая от движения корпуса.

Правая нога после толчка подтягивается вперед носком на линию пятки левой ноги, чтобы тело получило возможность вытянуться дальше и тем самым придало удару большую дальность.

Левая рука находится на страховке от встречных ударов, защищая (ладонью) голову и опущенным, локтем корпус.

Долгое пребывание в этом положении опасно, так как корпус остается открытым для ответных ударов противника.

После нанесения удара и особенно после промаха следует стараться возможно быстрее вернуться в боевую стойку или, когда имеется возможность преследовать противника, немедленно наносить следующий удар с левой.

### **При нанесении прямого, правой в голову с шагом вперед:**

Левой ногой делается, скользящий шаг к противнику на такое расстояние от него, с косого можно было бы достать противника этим же ударом с места.

Работа корпуса в этом ударе такая же, как и при ударе с места.

Если этот удар наносится как одиночный, то правая нога после толчка подтягивается носком до линии пятки левой ноги, но если атака задумана с преследованием противника, правая нога или ставится на одной линии с левой или немного впереди, в зависимости от дистанции, с которой было бы удобно преследовать противника одинаково обеими руками.

- прямой удар правой в корпус.

Этот удар проводится так же, как и в голову, но поворот корпуса делается по более наклонной оси. Кулак при попадании обращен пальцами книзу. Этим ударом можно пользоваться как атакующим и как встречным.

## **Занятие 43. Комбинации и серии прямых ударов в голову и туловище.**

Двухударными комбинациями из прямых ударов в голову и туловище в основном пользуются с дальней и средней дистанции. Комбинация из прямых ударов левой и правой рукой в голову условно получила название «раз-два». В зависимости от ситуации боя на ринге и тактических задач различные комбинации из прямых ударов в голову и туловище можно применять в атакующей, встречной и ответной формах.

## **Задание 44. Боковые удары.**

Боковые удары относятся к фланговым. В отличие от прямых (фронтальных), они выполняются во вращательно-поступательном движении. Прямые же удары выполняются в поступательно-вращательном движении. Соответственно в первом и втором случаях действуют различные механизмы включения мышц.

Во вращательно-поступательные движения при фланговых (боковых) ударах вовлекаются большие группы мышц, что является одной из причин увеличения показателя их силы.

## **Занятие 45. Удары снизу.**

Удары снизу, правой и левой руками, являются ведущими ударами, которые проводятся с ближней и средней дистанции. Они отличаются сложной координацией движений, имеют большую степень вариативности техники исполнения.

## **Занятие 46. Двойка.**

Двойка в боксе – это два быстрых удара, которые следуют один за другим – левой/правой или, наоборот, правой/левой (если боксер – левша). Эта комбинация встречается в боксерском поединке наиболее часто, а выполнять ее с разной долей мастерства может каждый боец.

#### **Занятие 47. Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов.**

Двухударные комбинации в боксе имеют широкий спектр применения при работе на всех трех дистанциях боя в трех формах исполнения. Соответственно техника выполнения ударов в этих ситуациях имеет свои особенности. Определенным образом на технику влияет тактическая направленность того или иного действия. Например, второй удар, который следует после удара левой рукой, может иметь различные временные паузы в зависимости от установки на силу или скорость.

#### **Занятие 48. Повторные удары одной рукой.**

Повторная атака — это работа на разных дистанциях, которые можно менять. Достаточно сложны по технике исполнения повторные действия первого боксера, в том случае, если второй производит контратаку двумя или даже тремя ударами.

#### **Занятие 49. Удары в ответе (после уклона).**

Контрудары бывают ответными и встречными. Это зависит от дистанции, положения боксера после проведенной защиты, от его тактических замыслов. Например, отбив на дальней дистанции правую атакующую руку противника, левой можно нанести ответный прямой или боковой правой в голову. При уклоне влево от прямого правой в голову значительно удобнее вместе с уклоном влево нанести встречный контрудар прямой в голову или туловище правой и т.д.

Формы основных контрдействий при действиях на дальней и средней дистанции остаются почти одни и те же, разница лишь в том, что в средней дистанции удары короче, наносятся быстрее и поэтому их больше, чем на дальней; следовательно, доминируют защиты подставками, уклонами и нырками.

#### **Задание 50. Отработка защитных действий в средней дистанции.**

Защита в боксе – наиболее важные действия боксера, позволяющие ему максимально сохранить силы и здоровье на протяжении всего поединка. Защита используется для того, чтобы избежать удара в уязвимые части тела, выбрать необходимый момент для перехода в контратаку или атаку.

**Отработка по заданию в парах.** Тренировка и работа в парах — спарринг, заключается в отработке ударов, защитных действий в условиях непосредственного контакта со спарринг — партнером. Тренировка со спарринг партнером — работа в парах проходит по определенному заданию тренера, где партнеры разбиваются на первый и второй номера и выполняют соответствующие задания.

#### **Атакующие комбинации:**

#### **Занятие 51. Атака одиночными ударами.**

Атака — одно из основных боевых действий в боксе, которое служит различным тактическим целям: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках. Самая простая и распространенная атака это одиночный ДЖЕБ передней рукой

#### **Занятие 52. Атака двухударной комбинацией .**

Двухударные комбинации в боксе имеют широкий спектр применения при работе на всех трех дистанциях боя в трех формах исполнения. Соответственно техника выполнения ударов в этих ситуациях имеет свои особенности. Определенным образом на технику влияет тактическая направленность того или иного действия. Например, второй удар, который следует после удара левой рукой, может иметь различные временные паузы в зависимости от установки на силу или скорость.

#### **Занятие 53. Атакующие комбинации серией ударов.**

Наиболее часто используемые комбинации ударов (Эти комбинации полноценные, для них не нужны ни начинающие комбинации, ни завершающие).

- 1-1 (джеб, джеб — левый прямой удар)
- 1-1-2 (джеб, джеб, правый прямой)
- 1-2 (джеб, правый прямой)
- 1-2-1 (джеб, правый прямой, джеб)
- 1-2-1-2 (джеб, правый прямой, джеб, правый прямой)
- 1-2-3-4 (джеб, правый прямой, левый хук, правый хук)
- 1-6-3-2 (джеб, правый апперкот, левый хук, правый прямой).

#### **Занятие 54. Работа в ответе после защитного действия (контратака).**

- контр атака с отскоком (оттяжкой);
- контратака 3-4 удара после уклона;
- контратака 3-4 удара после отскока (оттяжки назад);
- отработка удара по печени;
- отработка удара по печени и развитие в голову.

#### **Занятие 55. Встречная контратака.**

- отработка встречных ударов и развитие атаки;
- удар через руку;
- встречная атака через живот и развитие на голову;
- встречная атака через голову и развитие на живот.

**Занятие 56. Защита в боксе.** Защита в боксе включает в себя несколько видов защитных движений, призванных обеспечивать безопасность от ударов противника, одновременно являющихся удобным исходным положением для контрудара, из которого боксер мог бы легко перейти в контратаку. Существует семь основных, наиболее эффективных видов защиты — это блокирование подставкой и остановкой, отбив, уклон, нырок, уход и шаг в сторону.

- контрудар;
- подставка;
- отбив;
- блок;
- уклон;
- нырок;
- отход;
- комбинированная защита;
- любое защитное действие из представленных выше и ответ одиночным или серией ударов.

#### **Занятие 57. Подводящие упражнения и упражнения для разучивания различных ударов с шагом в сторону (сайдстэп).**

##### **Рекомендации:**

Объем программы первого этапа выполняется во второй части разминки и как подводящие упражнения.

Обучение соединению элементов техники освоенных на первом этапе. В процессе тренировки необходимо раскрывать обучающимся ключевые понятия биомеханических основ техники бокса.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и сочетание различных ударов.

Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

По мере освоения программы возможно проведение соревнований по ОФП, играм и базовой технике. Требования и порядок сдачи экзаменов остаются те же, что и на первом этапе.

Рекомендации, к первому этапу программы остаются прежними и для второго и последующего этапов.

*Обучающие должны знать:*

- технику безопасности при выполнении технических элементов;
- технику ударов в боксе;
- технику атакующих комбинаций;
- технику работы в ответе после защитного действия (контратака);
- технику встречной контратаки;
- технику защиты в боксе.

*Обучающие должны уметь:*

- выполнять удары в боксе: одиночные прямые удары, комбинации и серии прямых ударов в голову и туловище, боковые удары, удары снизу, двойка, одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов, повторные удары одной рукой, удары в ответе (после уклона), отработка защитных действий в средней дистанции;
- выполнять атакующие комбинации: атака одиночными ударами, атака двухударной комбинацией, атака серией ударов;
- выполнять работу в ответе после защитного действия (контратака): контратака с отскоком (оттяжкой), контратака 3- 4 удара после уклона, контратака 3- 4 удара после оттяжки, отработка удара по печени, отработка удара по печени и развитие на голову;
- выполнять встречную контратаку: встречные удары и развитие атаки, удар через руку, встречная атака через живот и развитие на голову, встречная атака через голову и развитие на живот;
- выполнять защиты в боксе: контрудар, подставка, отбив, блок, уклон, нырок, отход, комбинированная защита, любое защитное действие из представленных выше и ответ одиночным или серией ударов;
- развивать физические качества: скорость, ловкость, гибкость, аэробная выносливость;
- развивать специальные физические качества; в основном - быстроты ответных действий;
- выполнять основные элементы в боксе;
- воспитывать сознательность, организованность, аккуратность, дисциплинированность;
- владеть теоретическими знаниями: техника выполнения технических приемов; основные правила бокса; история и терминология бокса.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе совершенствования спортивного мастерства:

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

*Обучающиеся должны:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;

- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;
- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного разряда «кандидат в мастера спорта» не реже одного раза в три года;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровнем освоения основ техники бокса, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке.
5. Выполнение разрядных норм КМС и МС.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся на этапе совершенствования спортивного мастерства.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана. Текущие испытания проводятся в мае.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовке обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

**Нормативы общей физической подготовки и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на этап начальной подготовки по виду спорта «бокс»**  
(Приложение 6 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.21	7.45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1000 м	с, мин	не более	
			6.20	6.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+4
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	130
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			18	12
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более	
			8.30	9.10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на	количество	не менее	

	высокой перекладине	раз	3	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
3.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			23	15
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

Таблица 14

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

(Приложение 7 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			27	19
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	

			9.27	11.27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 9	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более 7,7	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 193	162
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 40	35
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее 35	21
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более 14,1	16,9
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более -	11.10
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более 14.10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее 32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее 12	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее +8	+9
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее 213	173
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее 41	37
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более -	17.35
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более 25.00	-
3.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее -	17
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее 30	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более 27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее 26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее 244	240
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				

5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается
5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
<b>6. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>		

Таблица 15

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

(Приложение 8 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	25
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	30
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на	см	не менее	

	гимнастической скамье (от уровня скамьи)		+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.15	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	190
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.10
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
<b>6. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

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

(Приложение 9 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			48	38
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.05
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.40
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине	количество раз	не менее	
			51	45

	(за 1 мин)			
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.00
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.50	-
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			32	30
3.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			321	315
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1. Спортивный разряд «мастер спорта России»				
<b>5. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

## 7. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

## 8. ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «бокс» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

### **Информационное обеспечение Программы включает:**

список литературных источников,  
перечень аудиовизуальных средств,  
перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Бокс: Прошлое, настоящее, будущее: Сб. науч. тр., посвящ. 100-летию Санкт-Петербургского бокса / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, Каф. теории и методики бокса; Редкол.: В.А. Таймазов и др. - СПб., 1997. – с. 130: ил.

2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.

3. Кузнецов, А.Х. Взгляд на подготовку боксеров высокого класса [Текст] / А. Х. Кузнецов ; Петровская акад. наук и искусств ; Ачинская школа бокса В. Копасова. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2011. - 52 с. : ил. - Библиогр.: с. 37.

4. Организационные основы научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва в Российской Федерации (информационно-аналитические материалы), Москва, 2020, 24 с.

5. Остьянов, В.Н. Обучение и тренировка боксеров [Текст] : [учебное пособие] / В. Н. Остьянов. - Киев : Олимпийская литература, 2011. - 271 с. : ил. - Библиогр.: с. 265-269. - ISBN 978-966-8708-35-0 : 1000 р.

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н. Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.

7. Правила вида спорта «бокс». Утверждены приказом Минспорта России от «04» апреля 2014 г. № 206.

8. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина. - М.: Советский спорт, 2010.

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

16. слайды,

17. слайд-фильмы,

18. видеофильмы образовательные,

19. учебные кинофильмы,

20. учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay, HDDVD)

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);

<https://rusboxing.ru/> (сайт Федерации бокса России);

<http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);

<https://spbboxing.ru/> (сайт Федерации бокса Санкт-Петербурга);

<http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ СШОР «Комета».)

<http://www.sportspravka.com/> - Информационный портал «СПОРТСПРАВКА».

*Санкт-Петербургское государственное бюджетное учреждение дополнительного образования спортивная школа олимпийского резерва «Комета»*

**ПРИНЯТА**

Решением педагогического совета  
СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от «02» февраля 2026 года  
протокол № 1

**УТВЕРЖДЕНО**

Приказом СПб ГБУ ДО СШОР «Комета»  
от 02.02.2026 № 30-СО

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по боксу**

на 20\_\_ - 20\_\_ учебный год

для обучающихся учебно-тренировочной группы  
на этапе высшего спортивного мастерства

(ВСМ)

**Составитель: тренер-  
преподаватель  
Шмидт Александр Вадимович  
инструктор-методист  
Антонова Екатерина Сергеевна**

г. Санкт-Петербург

20\_\_ г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	Пояснительная записка.....	
2.	Годовой учебно-тренировочный план.....	
3.	Учебно-тематический план.....	
4.	Содержание тем программного материала.....	
4.1.	Теоретическая, тактическая, психологическая подготовка.....	
4.2.	Общая физическая подготовка (ОФП).....	
4.3.	Специальная физическая подготовка (СФП) и двигательная подготовка.....	
4.4.	Техническая подготовка.....	
4.5.	Участие в соревнованиях. Контрольные мероприятия.....	
4.6.	Иные мероприятия.....	
5.	Требования к уровню подготовки.....	
6.	Контрольно-переводные испытания.....	
7.	Медицинский контроль.....	
8.	Литература.....	

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В рабочей программе представлены основные разделы спортивной подготовки боксеров группы высшего спортивного мастерства, изложенные на основе новейших данных в области теории физической культуры и спорта.

Рабочая программа составлена на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «бокс» и федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «бокс», утвержденного приказом Минспорта России от 04 декабря 2025 г. № 1076

### **Основопологающие принципы:**

- **Комплексность** - предусматривает тесную взаимосвязь содержания соревновательной деятельности и всех сторон учебно-тренировочного процесса: физической, технической, тактической, психологической, интегральной, теоретической подготовки; воспитательной работы; восстановительных мероприятий; педагогического и медицинского контроля.

- **Преемственность** - определяет последовательность изложения программного материала по этапам многолетней подготовки в годичных циклах, соответствия его требованиям высшего спортивного мастерства. Необходимо обеспечить в многолетнем учебно-тренировочном процессе преемственность задач, средств и методов подготовки, объемов учебно-тренировочных и соревновательных нагрузок, рост показателей общей и специальной физической подготовки, психологической устойчивости.

- **Вариативность** - предусматривает различные варианты использования программного материала для практических занятий, характеризующихся разнообразием учебно-тренировочных средств и нагрузок, направленных на решение определенной педагогической задачи в зависимости от индивидуальных особенностей спортсмена.

### **Цель программы:**

Создание единого педагогического пространства, обеспечивающего полноценные условия для умственного и физического воспитания личности спортсмена, получение углубленных знаний о физической культуре и спорте в области выбранного вида спорта «бокс», способствующее саморазвитию, самосовершенствованию и самореализации личности спортсмена, формированию здорового образа жизни, профессиональному самоопределению, развитию физических, интеллектуальных и нравственных способностей, достижению роста спортивных успехов, оказание помощи в профессиональном самоопределении.

### **Задачи программы:**

1. Совершенствование специальной физической подготовленности, координационных способностей, гибкости и скоростно-силовых качеств;
2. Достижение высокого уровня функциональной подготовки – планомерное освоение возрастающих учебно-тренировочных нагрузок, превосходящих соревновательные нагрузки, углубленная теоретическая и тактическая подготовка;
3. Совершенствование базовой технической подготовленности – повышение надежности и стабильности выполнения базовых технических элементов;
4. Увеличение разнообразия индивидуальных тактических комбинаций, совершенствование выполнения индивидуальных технических элементов;
5. Совершенствование базовой психологической подготовки, приобретение опыта; формирования состояния боевой готовности к соревнованиям, самонастрою, самоконтроля;
6. Активная соревновательная практика, включение контрольно-подготовительных соревнований в учебно-тренировочную деятельность. Дальнейшее приобретение соревновательного опыта в соревнованиях различного ранга, достижение результатов, дающих право претендовать на включение состав национальных сборных команд.

По окончании годичного цикла тренировок спортсмены должны выполнить нормативные требования разносторонне физической подготовленности.

Этап высшего спортивного мастерства является этапом достижения максимальных результатов у спортсменов. Основной особенностью подготовки является повышение результатов за счет качественных

сторон системы. Подготовка на этом этапе характеризуется сугубо индивидуальным подходом. Продолжительность этапа не регламентируется и может составлять до 10-14 лет.

Цель многолетней подготовки спортсменов - воспитание спортсменов высокой квалификации, потенциального резерва сборных команд страны, субъекта РФ.

Достижение указанной цели зависит:

- от оптимального уровня исходных данных спортсменов;
- от уровня квалификации и профессиональной подготовленности тренерского состава;
- наличия современной материально-технической базы;
- от качества организации педагогического, учебно-тренировочного и соревновательного процессов;
- от использования новейших научно-исследовательских и научно-методических данных.

Подготовка спортсменов высшей квалификации рассматривается как многолетний процесс единства тренировки, соревновательной практики, восстановительных мероприятий.

Рабочая программа рассчитана на 1248 часов подготовки (*табл.1*). Систематический сбор информации об успешности образовательного процесса, контроль над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

Перечень и порядок проведения контрольных испытаний для обучающихся, а также нормативные требования по общей и специальной физической подготовке, овладение теоретическими знаниями, учитывают требования для данного биологического возраста спортсменов и скорректированы с учётом возрастных особенностей обучающихся этапа подготовки ВСМ.

## 2. ГОДОВОЙ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№ п/п	содержание	%	кол-во часов	январь				февраль				март				апрель				май				июнь				июль					
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1.	Общая физическая подготовка	10	125	3	3	2	2	3	4	1	3	3	2	2	2	3	2	1	1	3	4	1	1	1	3	1	1	3	4	4	2	2	4
2.	Специальная физическая подготовка	13	162	5	3	2	1	4	4	2	4	5	3	2	2	4	4	1	1	4	4	1	3	1	2	1	1	4	4	4	3	2	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях	20	250			11	11			11			11	11	11			11	11			11	10	10		11	10				11	11	
4.	Техническая подготовка	20	250	6	6	3	4	4	6	5	6	6	4	3	5	4	5	4	4	5	6	5	4	4	5	4	5	6	6	5	3	4	6
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	187	6	3	2	2	4	5	3	6	5	1	4	2	3	4	3	3	2	5	3	3	4	4	3	3	5	4	4	2	2	5
6.	Инструкторская и судейская практика	17	212	4	4	4	4	4	5	2	5	5	3	2	2	5	4	4	4	5	5	3	3	4	5	4	4	6	6	5	3	3	5
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	62		5			5								5	5								5					2			
	проверка часов год/неделя	100	1248	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

№ п/п	содержание	%	кол-во часов	август				сентябрь					октябрь				ноябрь				декабрь				
				31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52
	№ недели	100	1248																						
1.	Общая физическая подготовка	10	125	4	2	4	3	3	2	2	1	3	4	1	1	4	2	1	3	1	4	4	1	1	3
2.	Специальная физическая подготовка	13	162	4	4	5	5	5	4	2	1	3	5	2	1	5	4	3	3	3	5	5	1	3	4
3.	Участие в спортивных соревнованиях	20	250							11	11			11	11			11		11			11	11	
4.	Техническая подготовка	20	250	6	5	6	6	6	5	3	4	5	6	5	4	5	5	4	5	4	5	6	4	3	5
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	15	187	5	4	4	4	5	4	3	3	4	5	3	3	5	4	2	4	2	5	4	3	3	3
6.	Инструкторская и судейская практика	17	212	5	4	5	6	5	4	3	4	4	4	2	4	5	4	3	4	3	5	5	4	3	4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	62		5				5			5					5		5						5
	проверка часов год/неделя	100	1248	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24	24

### 3.УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Таблица 2

Программный материал	Кол-во часов/минут	Месяцы						Месяцы						Краткое содержание
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
<b>I. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ВСМ (МИНУТЫ)</b>														
Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.	<b>1140</b>	180	120	120	60	60	120	60	60	120	60	60	120	Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.
Занятие 2. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.	<b>1200</b>	180	120	120	60	60	120	60	120	120	60	60	120	Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений. Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям.
Занятие 3. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий боксом.	<b>1080</b>	60	120	120	60	60	120	60	120	120	60	60	120	Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры

														предупреждения травм на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.
Занятие 4. Правила соревнований, их организация и проведение.	<b>1260</b>	60	120	120	60	120	120	60	120	120	180	60	120	Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по боксу, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров. Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Практическое и теоретическое изучение и применение правил бокса в роли судей, изучение методики судейства; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.
Занятие 5. Состояние и развитие бокса в России и за рубежом.	<b>1200</b>	60	120	120	60	120	120	60	120	120	120	60	120	Олимпийское движение в России. Достижения российских боксеров на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Первенствах Европы.
Занятие 6. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.	<b>1440</b>	60	120	120	60	120	120	60	120	180	180	180	120	Управление подготовкой боксеров. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Индивидуальное и групповое планирование. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок. Планирование двухразовых занятий в день, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объем и интенсивность нагрузки. Методы, способы и средства восстановления во время

														учебно-тренировочных сборов, до и после соревнований, в течение года
Занятие 7. Антидопинговая программа РУСАДА.	<b>1260</b>	60	120	60	120	120	120	60	120	120	180	60	120	Антидопинговая программа РУСАДА, цели и задачи РУСАДА, тестирование спортсменов, запрещенный список лекарственных препаратов, запрещенные методы и манипуляции по искажению истинных результатов проб, расследование возможных случаев нарушения антидопинговых правил, санкции к спортсменам, нарушившим антидопинговые правила. Популяризация идеалов здорового и честного спорта.
Занятие 8. Психологическая подготовка	<b>1320</b>	60	120	60	120	120	120	180	120	120	60	120	120	Психологическая подготовка (процесс практического применения определенных средств и методов, направленное на создание у спортсменов состояния психологической готовности к соревнованиям). Индивидуальные особенности спортсмена, его характера, темперамента, мотивации, уровня притязаний в спорте. Взаимодействие спортсмена в коллективе, психологический климат в команде, межличностные отношения с другими спортсменами, тренерами. Оценка максимальных возможностей спортсмена, его психологической устойчивости в разные периоды спортивной подготовки. Принципы психологической подготовки спортсмена. Общая и специальная психологическая подготовка спортсменов. Воспитание морально-волевых качеств. Убеждение, побуждение к деятельности, личный пример тренера, разъяснение, поощрение, обсуждение, взыскание, наказание, различные приемы психо-регуляции как средства для воспитания морально-волевых качеств. Психологическая самоподготовка, самоконтроль, самовнушение. Типы

																предстартовых состояний, их особенности, способы коррекции. Способы и средства снятия психологического напряжения. Основные задачи психологической подготовки на этапе ВСМ: - повышение эмоциональной устойчивости к стрессовым ситуациям; - совершенствование умения мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты соревновательной и учебно-тренировочной деятельности; - совершенствование способности к четкому выполнению тактического плана в соревновательной обстановке при различных сбивающих факторах; - совершенствование способности к творческой вариативности технико-тактических действий в ходе соревнований; - совершенствование надежности поведенческих действий боксера, как в отдельном бою, так и в продолжение всего соревнования.
Занятие 9. Тактическая подготовка.	1320	60	120	60	120	120	180	180	120	120	60	60	120	120	Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение мастерства у спортсменов. Цели и задачи тактической подготовки. Приемы тактической направленности. Создание тактического плана подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его сильных и слабых технических особенностей, увеличение разнообразия тактических комбинаций. Тактика проведения боя. Анализ изучаемых тактических приемов. Просмотр видеозаписей боев.	
<b>Итого минут:</b>	<b>11220</b>	780	1080	900	720	900	1140	780	1020	1140	960	720	1080			
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>187</b>	13	18	15	12	15	19	13	17	19	16	12	18			
<b>II. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ</b>																
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ВСМ (ОФП) (ЧАСЫ)</b>																
Физические упражнения для развития мышц шеи, рук и	25	2	3	3	1	2	2	2	3	2	2	1	2	Сила рук — важный показатель физических возможностей, от которого зависит результативность		

<p>плечевого пояса:  Занятие 10. Упражнения для пальцев и кисти.  Занятие 11. Упражнения для увеличения подвижности в суставах.  Занятие 12. Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах.  Занятие 13. Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей.  Занятие 14. Упражнения для расслабления мышц рук.</p>														<p>силового тренинга и общий уровень физподготовки. Именно поэтому мышцам кистей нужно уделять не меньше внимания, чем любой другой мышечной группе.  Увеличить силу рук можно, если регулярно выполнять упражнения, направленные на развитие мускулов кистей и предплечий, а также на повышение эластичности связок запястья.</p>
<p>Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота:  Занятие 15. Упражнения для мышц передней поверхности туловища.  Занятие 16. Различные виды планок и скручиваний.  Занятие 17. Поднимание ног.  Занятие 18. Упражнение для комплексной проработки пресса.</p>	25	2	2	3	1	2	2	2	3	2	2	1	3	<p>Пресс - важная мышечная группа. Мышцы пресса поддерживают позвоночный столб, формируют правильную осанку и помогают внутренним органам. Мышцы пресса можно тренировать как при помощи динамических, так и при помощи статических упражнений. И те, и другие упражнения позволяют глубоко проработать все мышцы пресса: прямые, косые, поперечные и мышцы нижней части живота.</p>
<p>Физические упражнения для развития силы мышц спины:  Занятие 19. Виды ходьбы.  Занятие 20. Выпады.  Занятие 21. Упражнения для увеличения подвижности позвоночника.  Занятие 22. Упражнения для формирования правильной осанки.  Занятие 23. Упражнения для всего тела.</p>	25	2	2	2	1	1	2	3	2	3	2	2	3	<p>Укрепление спины включает несколько зон: позвоночную, лопаточную, подлопаточную, крестцовую и поясничную. Мышц спины, которые можно проработать и укрепить, больше десяти видов. Упражнения помогают исправить осанку, а это не только эстетика тела, и но слаженное функционирование внутренних органов и большинства процессов, включая дыхание и опорно-двигательную систему. Упражнения на спину могут быть достаточно энергозатратными.</p>
<p>Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса:  Занятие 24. Упражнения для стопы и голени.  Занятие 25. Упражнения для увеличения подвижности</p>	25	2	2	2	2	1	3	3	2	2	2	1	3	<p>В ногах сосредоточены крупные мышечные группы, которые участвуют в каждом повседневном движении. Физические упражнения на развитие силы мышц ног и стоп необходимы для улучшения силовых показателей и более эффективного выполнения упражнений с отягощениями.</p>

в суставах. Занятие 26. Упражнения для мышц бедер.														Выполнение комплекса упражнений на силу мышц ног увеличивает подвижность суставов, укрепляет мышцы и предотвращает возможные травмы
Общеразвивающие упражнения: Занятие 27. Ходьба. Занятие 28. Бег с утяжелителями. Занятие 29. Строевые упражнения. Занятие 30. Прыжки. Занятие 31. Упражнения на растягивание мышц. Занятие 32. Упражнения для развития ловкости.	25	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	Эти упражнения выполняются на месте (стоя, сидя, лежа) в сочетании с ходьбой. Применяются для совершенствования двигательного аппарата, дыхательной, сердечно-сосудистой и других систем организма, а также для избирательного воздействия в целях развития быстроты, ловкости, силы и других качеств
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>125</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>7</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>13</b>	
<b>ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ВСМ (СФП) (ЧАСЫ)</b>														
Занятие 33. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.	32	2	3	3	2	2	3	2	4	3	3	2	3	Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удастся осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения. Быстрота в боксе понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения. Для успешного овладения боксерской техникой необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени. Освоенными можно считать те из них, удастся выполнить в быстром темпе.
Занятие 34. Физические упражнения для развития силы.	32	2	3	3	2	1	3	3	3	3	2	3	4	Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость,

														и выносливость. Сила- одно из наиболее важных двигательных качеств боксера. Сила – это способность за минимальное количество времени разогнать кулак так, чтобы к моменту удара он имел максимальную «живую силу снаряда». Поэтому в боксе превалирующее значение имеет скоростная сила. Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных проявлений (напряжения и расслабления). Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения, усложненных вариантов.
Занятие 35. Физические упражнения для развития силовой выносливости.	32	2	3	3	2	2	2	2	4	3	3	2	4	Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная

															выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. Под выносливостью боксера принято считать способность его в течение длительного времени эффективно противостоять силовому и психоэмоциональному напряжению, при этом интенсивность проводимого им поединка должна оставаться на первоначальном уровне как можно дольше.
Занятие 36. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости. Занятие 37. Физические упражнения для развития ловкости.	33	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	4	Упражнения на гибкость следует выполнять в начале занятия (во время разминки) или в заключительной части, дополнив упражнениями на расслабление. Рекомендуемая последовательность упражнений для развития гибкости: - упражнения для рук и плечевого пояса; - упражнения для туловища; - упражнения для ног. Различают общую и специальную ловкость. Общая ловкость - основа специальной. Она вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением одного вида деятельности на другой.	
Специально-двигательная подготовка: Занятие 38. Физические упражнения, направленные на развитие координации движений. Сочетание движений различными частями тела. Занятие 39. Бой с тенью. Занятие 40. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости. Занятие 41. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.	33	3	2	4	2	2	2	3	4	3	2	3	3	Одной из задач развития координационных способностей у боксеров является - развитие специфических координационных упражнений, которые подготавливают боксера к дальнейшей работе. Бой с тенью — элемент тренировочного процесса в боксе, направленный на изучение и усвоение технических элементов (ударов, защит) без реального партнера. Ловкость – это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия,	

															висы,). Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>162</b>	<b>11</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>9</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>15</b>	<b>13</b>	<b>13</b>	<b>18</b>		
<b>III. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ВСМ (ЧАСЫ)</b>															
Удары в боксе Занятие 42. Одиночные прямые удары. Занятие 43. Комбинации и серии прямых ударов в голову и туловище. Задание 44. Боковые удары. Занятие 45. Удары снизу.	<b>50</b>	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	4	- прямой удар левой в голову; - прямой удар левой в корпус; - прямой удар левой в корпус с наклоном корпуса; - прямой удар правой в голову; - прямой удар правой в корпус. Двухударными комбинациями из прямых ударов в голову и туловище в основном пользуются с дальней и средней дистанции. Комбинация из прямых ударов левой и правой рукой в голову условно получила название «раз-два». В зависимости от ситуации боя на ринге и тактических задач различные комбинации из прямых ударов в голову и туловище можно применять в атакующей, встречной и ответной формах. Боковые удары относятся к фланговым. В отличие от прямых (фронтальных), они выполняются во вращательно-поступательном движении. Прямые же удары выполняются в поступательно-вращательном движении. Соответственно в первом и втором случаях действуют различные механизмы включения мышц. Во вращательно-поступательные движения при фланговых (боковых) ударах вовлекаются большие группы мышц, что является одной из причин увеличения показателя их силы. Удары снизу, правой и левой руками, являются ведущими ударами, которые проводятся с ближней и средней дистанции. Они отличаются сложной координацией движений, имеют большую степень вариативности техники исполнения.
Занятие 46. Двойка. Занятие 47. Одиночные и двухударные комбинации	<b>50</b>	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	3	5	5	Двойка в боксе – это два быстрых удара, которые следуют один за другим – левой/правой или,

<p>разнотипных ударов.  Занятие 48. Повторные удары одной рукой.  Занятие 49. Удары в ответе (после уклона).</p>														<p>наоборот, правой/левой (если боксер – левша). Эта комбинация встречается в боксерском поединке наиболее часто, а выполнять ее с разной долей мастерства может каждый боец.  Двухударные комбинации в боксе имеют широкий спектр применения при работе на всех трех дистанциях боя в трех формах исполнения. Соответственно техника выполнения ударов в этих ситуациях имеет свои особенности. Определенным образом на технику влияет тактическая направленность того или иного действия. Например, второй удар, который следует после удара левой рукой, может иметь различные временные паузы в зависимости от установки на силу или скорость.  Повторная атака — это работа на разных дистанциях, которые можно менять. Достаточно сложны по технике исполнения повторные действия первого боксера, в том случае, если второй производит контратаку двумя или даже тремя ударами.  Контрудары бывают ответными и встречными. Это зависит от дистанции, положения боксера после проведенной защиты, от его тактических замыслов. Например, отбив на дальней дистанции правую атакующую руку противника, левой можно нанести ответный прямой или боковой правой в голову. При уклоне влево от прямого правой в голову значительно удобней вместе с уклоном влево нанести встречный контрудар прямой в голову или туловище правой и т.д.</p>
<p>Задание 50. Отработка защитных действий в средней дистанции. Отработка по заданию в парах.</p>	50	4	4	4	3	3	6	4	5	5	4	3	5	<p>Защита в боксе – наиболее важные действия боксера, позволяющие ему максимально сохранить силы и здоровье на протяжении всего поединка. Защита используется для того, чтобы избежать удара в уязвимые части тела, выбрать необходимый момент для перехода в контратаку или атаку.  Тренировка и работа в парах — спарринг, заключается в отработке ударов, защитных действий в</p>

														условиях непосредственного контакта со спарринг — партнером. Тренировка со спарринг партнером — работа в парах проходит по определенному заданию тренера, где партнеры разбиваются на первый и второй номера и выполняют соответствующие задания.
Атакующие комбинации: Занятие 51. Атака одиночными ударами. Занятие 52. Атака двухударной комбинацией . Занятие 53. Атакующие комбинации серией ударов. Занятие 54. Работа в ответе после защитного действия (контратака). Занятие 55. Встречная контратака.	<b>50</b>	4	4	5	3	4	5	3	4	5	4	4	5	Атака — одно из основных боевых действий в боксе, которое служит различным тактическим целям: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках. Самая простая и распространённая атака это одиночный ДЖЕБ передней рукой.
Занятие 56. Защита в боксе.	<b>50</b>	3	5	5	4	4	5	3	4	5	4	4	4	Занятие 56. Защита в боксе. Защита в боксе включает в себя несколько видов защитных движений, призванных обеспечивать безопасность от ударов противника, одновременно являющихся удобным исходным положением для контрудара, из которого боксер мог бы легко перейти в контратаку. Существует семь основных, наиболее эффективных видов защиты — это блокирование подставкой и остановкой, отбив, уклон, нырок, уход и шаг в сторону.
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>250</b>	19	21	22	18	19	26	18	23	23	20	18	23	
<b>IV. УЧАСТИЕ В СОРЕВНОВАНИЯХ. КОНТРОЛЬНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Участие в спортивных соревнованиях	<b>250</b>	22	11	33	22	31	21	22		22	22	22	22	

Инструкторская и судейская практика	212	16	16	17	17	15	25	16	20	20	15	14	21	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>462</b>	<b>38</b>	<b>27</b>	<b>50</b>	<b>39</b>	<b>46</b>	<b>46</b>	<b>38</b>	<b>20</b>	<b>42</b>	<b>37</b>	<b>36</b>	<b>43</b>	
<b>V. ИНЫЕ МЕРОПРИЯТИЯ</b>														
Медицинские, медико-биологические мероприятия			5	5						10				
Контрольные мероприятия (тестирование и контроль)					10							10		
Восстановительные мероприятия		5					5	2	5				5	
<b>ИТОГО ЧАСОВ:</b>	<b>62</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>10</b>		<b>5</b>	<b>2</b>	<b>5</b>	<b>10</b>		<b>10</b>	<b>5</b>	
<b>ВСЕГО ЧАСОВ:</b>	<b>1248</b>	<b>96</b>	<b>96</b>	<b>120</b>										

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

Учебно-тренировочный процесс в СПб ГБУ ДО СШОР «Комета», ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса). При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ТЕМ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА.

### 4.1. ТЕМА – ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ, ТАКТИЧЕСКАЯ И ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ВСМ - 187 часов

#### **Занятие 1. Физическая культура и спорт в России.**

**Содержание:** Понятие о физической культуре. Физическая культура и спорт - часть общей культуры общества. Их значение и роль в гуманистическом воспитании личности, гармоничном развитии человека, оздоровлении нации, подготовке к труду и защите Родины.

*Обучающиеся должны знать:*

- значение и важность занятий физической культурой;
- место и роль физической культуры и спорта в современном обществе;
- основы законодательства в сфере физической культуры и спорта;
- концепцию развития бокса в России.

*Обучающиеся должны уметь:*

- обосновать важность занятий физической культурой;
- рассказать о физическом развитии в системе занятий боксом.

#### **Занятие 2. Краткие сведения о строении и функциях организма. Личная и общественная гигиена.**

**Содержание:** Скелет человека. Форма костей. Суставы. Мышцы. Связочный аппарат. Деятельность мышц. Прикрепление мышц к костям. Мышцы синергисты и антагонисты. Гигиенические знания и навыки. Закаливание. Режим дня и питание спортсмена. Гигиена. Личная гигиена, уход за кожей головы, тела, ног. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна. Режим дня и гигиена юного спортсмена. Закаливание, роль закаливания для повышения работоспособности организма. Использование естественных сил природы (солнце, воздух и вода) для закаливания. Гигиена спортивных сооружений. Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям.

*Обучающиеся должны знать:*

- гигиенические требования к обучающимся;
- гигиена мест занятий;
- предупреждение травм;
- причина травм;
- режим дня;
- уход за телом, полостью рта и зубами.

*Обучающиеся должны уметь:*

- навыки самообслуживания.

#### **Занятие 3. Правила поведения в спортивном зале и пользование специализированным инвентарем и оборудованием для занятий боксом.**

**Содержание:** Правила поведения в спортивном зале. Дисциплина во время учебно-тренировочных занятий. Требования к организации занятий и методике обучения основным упражнениям. Краткие сведения о спортивных травмах. Обеспечение безопасности на занятиях. Организационные и методические причины травматизма. Меры предупреждения травм на занятиях, оказание первой помощи при несчастных случаях. Самоконтроль и профилактика спортивного травматизма. Временные ограничения и противопоказания к учебно-тренировочным занятиям и соревнованиям.

*Обучающиеся должны знать:*

- правила поведения в спортивном зале;
- причины травматизма;
- страховку и самостраховку при выполнении упражнений;

- правила пользования спортивным инвентарем.

*Обучающиеся должны уметь:*

- пользоваться спортивным инвентарем.
- предупреждать травматизм;
- соблюдать дисциплину;
- соблюдать правила при выполнении упражнений.

#### **Занятие 4. Правила соревнований, их организация и проведение.**

**Содержание:** Значение и виды российских спортивных соревнований. Разбор и изучение основных положений городских, региональных и всероссийских соревнований по боксу, права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров Требования, предъявляемые к местам проведения соревнований. Практическое и теоретическое изучение и применение правил бокса в роли судей, изучение методики судейства;

- приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи или помощника секретаря спортивных соревнований;
- приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований.

*Обучающиеся должны знать:*

- виды и правила соревнований;
- права и обязанности участников соревнований, тренеров и представителей команд;
- права и обязанности судей.

*Обучающиеся должны уметь:*

- рассказать о видах и основных правилах соревнований;
- рассказывать права и обязанности участников соревнований, тренеров;
- составить положение соревнований для проведения первенства школы по боксу;
- вести протоколы игр и соревнований;
- выполнять требования на присвоение судейского звания судьи первой категории.

#### **Занятие 5. Состояние и развитие бокса в России и за рубежом.**

**Содержание:** Олимпийское движение в России. Достижения российских боксеров на Олимпийских играх, Чемпионатах мира и Европы, Первенствах Европы.

*Обучающиеся должны знать:*

- становление и развитие избранного вида спорта;
- сильнейших российских боксеров;
- влияние российской школы на развитие бокса в мире;
- историю олимпийского движения в России и мире;
- достижения российских спортсменов на мировой арене

*Обучающиеся должны уметь:*

- рассказать поэтапно становление бокса;
- рассказать о видах и дисциплинах в боксе;
- рассказать о сильнейших российских боксерах;
- рассказать о влиянии российской школы на развитие бокса в мире.

#### **Занятие 6. Планирование и контроль учебно-тренировочного процесса.**

**Содержание:** Управление подготовкой боксеров. Роль и значение планирования учебно-тренировочного процесса. Перспективное, текущее и оперативное планирование учебно-тренировочного процесса. Цели, задачи, содержание и основные показатели. Индивидуальное и групповое планирование. Контроль и коррекция подготовки. Задачи, содержание и нормативы индивидуального плана тренировок. Планирование двухразовых занятий в день, количества повторений, дозировка упражнений. Понятие

нагрузки. Соотношение нагрузки и отдыха. Объем и интенсивность нагрузки. Методы, способы и средства восстановления во время учебно-тренировочных сборов, до и после соревнований, в течение года.

*Обучающиеся должны знать:*

- планирование учебно-тренировочного процесса, цели и задачи;
- нагрузка, ее объем и интенсивность в разные периоды подготовки спортсмена, соотношение нагрузки и отдыха;
- методы, способы и средства восстановления.

*Обучающиеся должны уметь:*

- составлять индивидуальный план тренировки, учебно-тренировочного цикла;
- контролировать нагрузку во избежание перетренированности.

### **Занятие 7. Антидопинговая программа РУСАДА.**

**Содержание:** Антидопинговая программа РУСАДА, цели и задачи РУСАДА, тестирование спортсменов, запрещенный список лекарственных препаратов, запрещенные методы и манипуляции по искажению истинных результатов проб, расследование возможных случаев нарушения антидопинговых правил, санкции к спортсменам, нарушившим антидопинговые правила. Популяризация идеалов здорового и честного спорта.

*Обучающиеся должны знать:*

- цели и задачи РУСАДА;
- общероссийские антидопинговые правила РУСАДА;
- запрещенный список лекарственных препаратов, запрещенные методы.

*Обучающиеся должны уметь:*

- пользоваться приобретенными знаниями РУСАДА;
- ежегодно проходить тестирование РУСАДА.

### **Занятие 8. Психологическая подготовка**

**Содержание:** Психологическая подготовка (процесс практического применения определенных средств и методов, направленное на создание у спортсменов состояния психологической готовности к соревнованиям). Индивидуальные особенности спортсмена, его характера, темперамента, мотивации, уровня притязаний в спорте. Взаимодействие спортсмена в коллективе, психологический климат в команде, межличностные отношения с другими спортсменами, тренерами. Оценка максимальных возможностей спортсмена, его психо-устойчивости в разные периоды спортивной подготовки. Принципы психологической подготовки спортсмена. Общая и специальная психологическая подготовка спортсменов. Воспитание морально-волевых качеств. Убеждение, побуждение к деятельности, личный пример тренера, разъяснение, поощрение, обсуждение, взыскание, наказание, различные приемы психо-регуляции как средства для воспитания морально-волевых качеств. Психологическая самоподготовка, самоконтроль, самовнушение. Типы предстартовых состояний, их особенности, способы коррекции. Способы и средства снятия психологического напряжения.

Основные задачи психологической подготовки на этапе ВСМ:

- повышение эмоциональной устойчивости к стрессовым ситуациям;
- совершенствование умения мобилизовать все системы организма в наиболее ответственные моменты соревновательной и учебно-тренировочной деятельности;
- совершенствование способности к четкому выполнению тактического плана в соревновательной обстановке при различных сбивающих факторах;
- совершенствование способности к творческой вариативности технико-тактических действий в ходе соревнований;
- совершенствование надежности поведенческих действий боксера, как в отдельном бою, так и в продолжение всего соревнования.

*Обучающиеся должны знать:*

- как противостоять различным раздражителям и помехам;

- как самостоятельно руководить своими действиями, чувствами и поведением.

*Обучающиеся должны уметь:*

- управлять своим психическим состоянием и регулировать эмоциональное возбуждение в соревновательных условиях;
- быть уверенным в собственных силах;
- быть готовым выполнять спортивное упражнение;
- вести борьбу до конца.

### **Занятие 9. Тактическая подготовка.**

**Содержание:** Тактическая подготовка направлена на овладение спортивной тактикой и достижение мастерства у спортсменов. Цели и задачи тактической подготовки. Приемы тактической направленности. Создание тактического плана подготовки с учетом индивидуальных особенностей спортсмена, его сильных и слабых технических особенностей, увеличение разнообразия тактических комбинаций. Тактика проведения боя. Анализ изучаемых тактических приемов. Просмотр видеозаписей боев.

*Обучающиеся должны знать:*

- тактика ведения боя на дальней дистанции;
- тактика ведения боя на средней дистанции;
- тактика ведения боя на ближней дистанции;
- изучение наступательной позиции ближнего боя;
- тактика ведения боя в атакующей манере, на отходе и в контратаке;
- вольные бои.

*Обучающиеся должны уметь:*

- оценивать свое выступление и выступление соперника;
- разбираться в выполнении тактических комбинаций соперником;
- выполнять тактические комбинации.

## **4.2. ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ**

### **4.2.1. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ВСМ (ОФП) - 125 часов**

Общая физическая подготовка чрезвычайно важна для создания базовых условий успешной специализации.

Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.

Особенно благоприятен ранний возраст обучающихся для развития качеств и способностей, не связанных с проявлением их абсолютных показателей.

Целесообразно развивать такие качества, как гибкость, ловкость, двигательно-координационные способности. Для этого применяются широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения:

1. Упражнения для укрепления мышц плечевого пояса.
2. Упражнения для развития силы мышц рук.
3. Упражнения для развития мышц брюшного пресса.
4. Упражнения для развития мышц спины.
5. Упражнения для развития мышц ног, для увеличения подвижности тазобедренного сустава.
6. Упражнения для развития выносливости.
7. Упражнения на гибкость и подвижности в суставах.
8. Упражнения для развития координации.
9. Упражнения для укрепления вестибулярного аппарата.
10. Упражнения для развития ловкости.

Методика обучения тем или иным физическим упражнениям включает в себя:

- на первом этапе (ознакомление) - первоначального разучивания движения ставятся следующие задачи: познакомить обучающихся с новым физическим упражнением, создать представление о технике выполнения упражнения, научить выполнять его по частям, соблюдая правильную последовательность элементов.

- на втором этапе (разучивание) - углубленного разучивания движений - решаются задачи уточнения правильности выполнения деталей техники разучиваемого действия, постепенного исправления ошибок и выполнение упражнения сначала по частям, а затем слитно.

- на третьем этапе (совершенствование) - совершенствования техники движения - решаются задачи закрепления и совершенствования приобретенного навыка владения двигательным действием, создание условий для применения его в учебно-тренировочном процессе и повседневной деятельности, стимулирование самостоятельности и творчества детей. На данном этапе обучающийся сознательно воспринимает задание, внимание его сосредоточено на качестве движений, где целью является доведение упражнения до автоматизма.

В каждой группе можно выделить ряд упражнений более локального характера. Например, в группе «упражнения для рук и плечевого пояса» существуют упражнения для пальцев, кистей, предплечий, плеча.

В группе «упражнения для ног и тазового пояса» — упражнения для стопы, голени, бедер. В группе «упражнения для туловища» выделяются упражнения для мышц передней или боковой поверхности туловища и т. п.

Классификация упражнений по анатомическому признаку дополняется указаниями на характер их физиологического воздействия. Имеется в виду преимущественное влияние упражнений на развитие двигательных качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости.

Форму ОРУ определяют основные движения в суставах: сгибания, разгибания, приведения, отведения, круговые движения, повороты. Характер упражнений во многом зависит от степени напряжения и расслабления мышц, быстроты движений. В связи с этим в приведенных ниже примерах упражнения для различных частей тела группируются также по признаку преимущественного воздействия на развитие тех или иных качеств.

### **Физические упражнения для развития мышц шеи, рук и плечевого пояса**

#### ***Упражнения для рук и плечевого пояса.***

**Занятие 10.** Упражнения для пальцев и кисти:

- сжатие теннисного мяча на каждый счет;
- упор на кончиках пальцев о стену, стоя наклонно к стене;
- работа в паре (бросать и ловить теннисный мяч);
- упор лежа на кончиках пальцев (поднимание, опускание);
- сгибание в запястьях;

- сгибание в запястьях в стороны;
- отжимания от пола, с разными положениями рук (широкий хват, узкий, руки сведены, кисти образуют треугольник).

Пальчиковая гимнастика:

- сгибание и разгибание раздельно каждого пальца и фаланги;
- поднятие пальцев (раздельное для каждого);
- поднятие одновременно всех пальцев;
- разведение и сближение пальцев;
- описание кругов каждым пальцем в отдельности.

**Занятие 11.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- разминка шеи: медленные и плавные движения головой вперед-назад, а затем вправо-влево. Плечи должны оставаться на месте, спина прямая, а дыхание ровное;
- круговые движения головой в обе стороны;
- подъем головы лежа на спине;
- подъем головы лежа на животе;

- руки на затылке, наклоны головы вперед и назад, преодолевая сопротивление рук;
- лежа на полу на боку руки прямые вдоль туловища поднимаем голову вверх и держим 20 сек и опускаем голову. Выполняем по 8-10 подходов, потом переворачиваемся на другой бок.
- из положения лежа с согнутыми руками (ладони у головы) и ногами борцовский мост (на мягкой опоре);
- руки вверх, упор ладонью в ладонь пальцами кверху, опускание рук вдоль тела, не меняя положения кистей;
- «хлопки в ладоши» в положении локти в стороны, пальцы вперед, вверх;
- движения в горизонтальной плоскости ладонями вниз, согнутыми в локтях руками;
- разминка спины и поясничного пояса: для выполнения упражнения нужно опуститься на локти и колени, прогнуть спину сначала вниз, а потом вверх. Затем надо поставить руки на поясницу и медленно вращать туловище по кругу;
- разминка таза и коленей: сначала нужно поднять колено вперед на уровне таза и отвести его в сторону, выполняя пружинящие движения. После этого выполняются медленные приседания, поставив ноги на ширину плеч.

**Занятие 12.** Упражнения для увеличения подвижности в плечевых суставах:

- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения;
- сведение прямых рук за спиной рывками;
- круговые движения руками вперед-назад;
- вращения согнутыми в локтях руками;
- поднимание плеч;
- подъем рук в стороны;
- подъем по спине;
- маятниковые движения руками стоя в наклоне;
- круги руками в боковой плоскости;
- руки назад в замок, при наклоне туловища вперед, руками тянуться вперед к полу.
- бросковые движения с эластичной лентой стоя.

**Занятие 13.** Силовые упражнения для сгибателей и разгибателей:

- набивной мяч (гантели) внизу, сгибание рук к плечам;
- тоже с резиновым амортизатором, стоя на нем, с захватом концов руками;
- подтягивание в висе лежа;
- подтягивание на перекладине.
- разгибания рук (отжимания) в упоре лежа;
- разгибание рук в упоре лежа сзади с опорой руками о скамейку, сиденья стульев;
- передвижения в планке;
- лазанье по канату;
- упражнения с резиновым бинтом.
- упражнение «плодочка»;
- динамическая планка на фитболе.

**Занятие 14.** Упражнения для расслабления мышц рук:

- стоя, руки вверх, «уронить» кисти, затем предплечья, расслабленно опустить руки вниз и с полунаклоном вперед выполнить пассивное раскачивание ими вправо и влево;
- сжимание и расжимание кистей в кулаки;
- встать прямо, вытянуть руки перед собой параллельно полу, ладони смотрят в пол. Одновременно поднять кисти максимально вверх, чтобы пальцы устремились в потолок, затем опустить их вниз.
- вращение кистями по кругу;
- плотно соедините ладони и пальцы. По очереди отводите в стороны парные пальцы, начиная с мизинцев. Повторите по 5 раз для каждой пары пальцев.

**Физические упражнения для развития силы мышц брюшного пресса и косых мышц живота**

**Занятие 15.** Упражнения для мышц передней поверхности туловища:

- из положения лежа поднимание туловища в положения сидя;
- из положения лежа поднимание прямых ног в положение лежа на лопатках согнувшись, с отягощением и без;
- из вися угла на гимнастической стенке – поднимание ног в высокий угол;
- лежа на мате – быстрое поднимание прямых ног и туловища до вертикали (складка);
- на гимнастической стенке поднятие прямых ног и удержание на время.

**Занятие 16.** Различные виды планок и скручиваний:

- прямая классическая планка;
- боковая планка. Лежа на боку, затем приподняться на руке и опереться на локоть. Тело при этом вытянуто, образуя прямую линию от макушки до пяток. Следить за тазом — он не должен опускаться слишком низко. Для начала стоять в боковой планке можно по 20-30 секунд, затем постепенно увеличивая время. Выполните по 2-3 подхода на каждую сторону.
- боковая планка с вытянутыми руками;
- планка с поднятой ногой;
- лежа на спине, одну ногу оставить прямой на полу, вторую согнуть в колене. Тянуться противоположным согнутой ногой локтем к колену, поднимая корпус. Второе плечо должно оставаться прижатым к полу. Выполните по 10-15 повторений на каждую сторону, всего по 2-3 подхода;
- боковое скручивание с отрывом корпуса и ног от пола;
- косые скручивания ладонь-стопа на правую и левую стороны; лёжа на полу, ноги прямые, руки разведены в стороны, поднять левую руку и правую ногу одновременно, соприкасаясь в верхней точке, смена руки и ноги;
- повороты корпуса в планке на локтях; из позы планки на локтях скрутить корпус, касаясь пола бедрами и ягодицами, повторить упражнение в левую сторону;
- боковое скручивание из положения боковой планки, другая рука за головой, делая скручивание опускаем таз к полу;
- боковое скручивание лежа боком на фитболе.

**Занятие 17.** Поднимание ног:

- подъем прямых ног в висе на шведской стенке;
- поочередное поднимание прямых ног в висе на шведской стенке с удержанием на время;
- лежа на спине поднимание ног с мячом- утяжелителем;
- лежа на гимнастической скамейке удерживать прямые ноги на время, поднимая их на 45 градусов, руки фиксируются за край скамейки;
- лежа на спине поднимание ног до касания носками пола за головой.

**Занятие 18.** Упражнение для комплексной проработки пресса:

- лечь на спину, поднять и согнуть ноги. Поочередно сближать разноименные руки и ноги: левый локоть и правое колено, правый локоть и левое колено. Ногую, которая в данный момент не притягивается к локтю, вытягивать над полом;
- касания поднятых вверх прямых ног лежа на спине, руки на затылке, скручивание вправо коснуться левой рукой правого голеностопа и наоборот;
- складка с подтягиванием ног, сидя на полу, отклонив корпус немного назад. Одновременно притянуть ноги к корпусу и обхватить голени руками;
- перекаты на полу;
- в седе ноги врозь (носками зацепиться за рейку гимнастической стенки или с удержанием ног партнером) наклон назад на 45° и повороты туловища направо и налево, руки за голову;
- из седа ноги врозь, опираясь на одну руку, с поворотом упор лежа боком, другую руку вверх;
- скручивания с поднятыми коленями лежа на спине, руки под головой, локти разведены, в коленях прямой угол, оторвать голову и верхний плечевой пояс от пола, не сгибая шею;

- перекаты на полу лежа на спине, ноги стоят на пятках, подтянуть бедра к груди, приподняв поясницу и таз.

## **Физические упражнения для развития силы мышц спины**

### **Занятие 19.** Виды ходьбы:

- ходьба на носках;
- ходьба с высоким подниманием бедра;
- ходьба скрестным и приставным шагом, на пятках;
- ходьба на внутренней и наружной стороне стопы;
- ходьба в полу- и полном приседе, выпадами, боком и спиной вперед.

**Занятие 20.** Выпады. Упражнения для укрепления спины обязательно включают выпады. Они помогают стабилизировать мышцы и выработать координацию, что защищает позвоночник во время ходьбы, бега и любых физических нагрузок.

- выпады на месте; Руки фиксируются на бёдрах. Мышцы живота напрягаются. Делается большой шаг вперёд правой ногой, и она сгибается под прямым углом. Бедро находится параллельно полу. Упражнение можно делать с использованием гантель для более сильного укрепления спины, чередуя прямые и диагональные выпады.

- выпады на месте в сторону;
- скрестные выпады;
- выпады в ходьбе с гантелями или мячом-утяжелителем;
- выпады назад с гантелями; ноги на ширине плеч, спина прямая, руки с гантелями прижаты к телу, делаем шаг назад, ставя заднюю ногу на носок, едва касаясь пола коленом, возвращаемся в исходную позицию, то же самое другой ногой;
- выпады назад с подъёмом колена;
- прыжки двумя ногами -упор присев упор лежа;
- прыжки из упора лежа в упор присев поочередно, одновременно меняя ногу.

### **Занятие 21.** Упражнения для увеличения подвижности позвоночника:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;
- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;
- подъем рук и ног, лежа на животе;
- мост из положения лежа;
- наклоны вперед с руками за спиной;
- ноги расставлены на ширине плеч, в руках мяч-утяжелитель, плечи расправлены, бедра зафиксированы, поясница не прогибается. Наклон вправо и влево, по 10-15 повторений;
- из положения наклон в стороны с натянутой резиной в одной руке, другая рука на поясе – выпрямление в позицию ноги на ширине плеч, плечи выпрямлены;
- руки за головой, наклон в сторону с поднятием одноименного колена через сторону и касание им локтевого сустава, то же в другую сторону;
- наклон вперед с мячом-утяжелителем, ноги на ширине плеч, плечи расправлены, голова вытянута, медленно выполняем наклон и медленно возвращаемся в исходную позицию;
- наклон в стороны с поднятыми вверх руками с мячом-утяжелителем или гантелями по 3-4 кг, ноги на ширине плеч, наклон выполняем медленно, не сгибая руки.

### **Занятие 22.** Упражнения для формирования правильной осанки:

- стать у стены, касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами, пятками. Отойти от стены, сохраняя это положение. Определить отличие привычной позы от позы правильной осанки у стены;
- приседания, прижавшись спиной к стене;
- наклоны вперед из положения сидя;

- подъем рук и ног, лежа на животе;
- мост из положения лежа;
- наклоны вперед с руками за спиной.

### **Занятие 23.** Упражнения для всего тела:

- отжимания о пола, стоя на коленках;
- подогнуть ноги, лечь вперед вытянув руки и опустив голову, расслабиться;
- упражнение «берби»: присядьте на корточки и положите руки на пол ладонями вниз перед собой.

Сделайте прыжок ногами назад, чтобы оказаться в позиции планка. Верните ноги в исходное положение.

Прыгните вверх, подняв выпрямленные руки над головой;

- упражнение «берби» со сгибанием рук в упоре лежа;
- из стойки ноги скрестно сесть, лечь, сесть, встать;
- лазание по гимнастической стенке, канату;

- сидя с упором руками сзади. Поочередно слегка сгибать и разгибать ноги; при разгибании расслабленно «шлепнуть» задней поверхностью ноги о пол;

- сидя на полу, свести пятки, колени развести, руки прямые на полу, ягодицами тянемся к пяткам вытягивая руки вперед;

- ходьба на руках с помощью партнера, поддерживающего за ноги;
- в положении наклона вперед поднимания рук в стороны с гантелями;
- лежа на спине, руки вниз ладонями вперед, носки наружу. Закрывать глаза, полностью расслабиться.

Длительная пауза.

## **Физические упражнения для развития силы мышц ног, стоп и тазового пояса**

### **Занятие 24.** Упражнения для стопы и голени:

- поднимание на носки, с мячом-утяжелителем или штангой;
- ходьба на носках, на внутренней и внешней стороне стопы;
- перекаты с пятки на носок с утяжелителями и без;
- подскоки на двух и одной ноге на месте и с продвижением;
- упражнения на мягкой сфере- согнуть ногу в колене и поднять, делаем плавные подъёмы вверх, удерживая равновесие.

### **Занятие 25.** Упражнения для увеличения подвижности в суставах:

- ноги вместе и в полуприседе, ладони на коленях, круговые движения коленями в одну и другую сторону
- приседания на двух и одной ноге, с гантелями или мячом-утяжелителем;
- пружинящие движения в положении широкого выпада вперед, в положении выпада в сторону;
- приставные шаги с приседаниями: ноги на ширине плеч, широкий шаг вправо с одновременным приседанием, приставляя левую ногу выпрямляемся;
- сгибание/разгибание в коленном суставе: стоя спиной к гимнастической стенке с резиной, резинка зафиксирована на стопе, нога поднята назад вверх;
- круговые движения тазом в разные стороны, ноги на ширине плеч, руки на боках;
- наклоны вперед, ноги вместе, прямые, стараемся коснуться пола пальцами рук или ладонью;
- стоя на одной, махи вперед с максимальной амплитудой, назад и в сторону прямой ногой;
- стоя на одной, другая опирается о рейку гимнастической стенки. Наклоны в разных направлениях, не сгибая ног;
- лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, голень правой ноги лежит на бедре левой, руками, обхватив бедро, подтянуть левую ногу к груди. То же с другой ноги;
- «бабочка» с наклоном вперед и фиксацией положения.

### **Занятие 26.** Упражнения для мышц бедер:

- ходьба в полуприседе и прыжки в полуприседе;

- ходьба с резинкой, закрепленной на бедрах, голени;
  - ходьба правым и левым боком в полуприседе с резиной бедрах, на голени;
  - выпрыгивания из приседа;
  - прыжки из полуприседа с разведением рук и ног;
  - «стул» у стены: прислониться спиной к опоре, опуститься вниз в позу приседа, фиксировать позу
- 30-60 сек.

### Общеразвивающие упражнения

#### Занятие 27. Ходьба:

- ходьба на носках;
- с высоким подниманием бедра;
- скрестным и приставным шагом;
- на пятках;
- на внутренней и наружной стороне стопы;
- в полу- и полном приседе;
- выпадами;
- боком и спиной вперед;
- скандинавская ходьба (на дальние расстояния);
- подъем по лестнице пешком (на количество ступеней).

#### Занятие 28. Бег с утяжелителями:

- бег широким шагом;
- бег с высоким подниманием бедра;
- боком приставным шагом;
- спиной вперед;
- с выпрыгиваниями вверх;
- со сменой направлений по сигналу;
- бег широким шагом;
- с ускорениями из разных исходных положений на 10-20м (лежа на животе, лежа на спине, стоя спиной или боком к направлению движения) – по прямой, вокруг предметов;
- бег змейкой вокруг предметов, препятствий – с изменением направления;
- бег у стены, семенящий бег, бег вверх по лестнице;
- бег с захлестыванием голени назад – на месте, с продвижением вперед, правым, левым боком;
- бег с выносом прямых ног вперед – по прямой, правым, левым боком к направлению движения;
- со сменой направлений по сигналу;
- по разметкам;
- бег на короткие отрезки 10-15 м;
- стартовый рывок;
- челночный бег – 3x10м; 4x9м; 5x10м – с высокого старта;
- бег на короткие отрезки (дистанции) – 10-20м; 30-60м;
- бег на средние, дальние дистанции 200-400-800-1000м;
- бег на беговой дорожке под различным углом;
- бег 500м трусцой.

**Занятие 29. Строевые упражнения.** Команды для управления строем. Понятие о строе, шеренге, колонне, флангах, интервале, дистанции, направляющем, замыкающем, о предварительной и исполнительной командах.

- выполнение команд: «равняйся», «мирно», «вольно», «отставить»;
- повороты направо, налево, кругом, повороты в движении;
- построения и перестроения: в одну шеренгу (по линии), в круг; в колонну по одному, по два, три, четыре;

- размыкание и смыкание приставными шагами;
- передвижение обычным шагом, в обход, по диагонали;
- повороты на месте, размыкание уступами;
- перемена направления движения строя;
- обозначение шага на месте;
- переход с шага на бег и с бега на шаг;
- изменение скорости движения.

### **Занятие 30.** Прыжки:

- прыжки с места в длину — вперед, назад, влево, вправо;
- тройной прыжок;
- прыжки в высоту и длину с разбега;
- прыжки с доставанием подвесных предметов.

**Занятие 31.** Упражнения на растягивание мышц необходимы для развития гибкости, подвижности суставов и укрепления связочного аппарата:

- наклоны вперед в позе бабочки, сидя на полу подогнуть колени через стороны, соединив стопы, наклоняться вперед, спину держать максимально прямо, укладывая локти на колени;
- плавные наклоны корпуса к прямым ногам в положения сидя на полу, ладонями стараться дотронуться до пальцев ног;
- пружинящие наклоны вперед согнувшись стоя и сидя;
- пружинящие наклоны туловища в стороны в стойке ноги врозь, руки на поясе;
- соединить руки над головой в замок, сделать небольшой шаг в сторону и той же ногой выпад, потянуть одной рукой другую и сделать несколько пружинящих покачиваний на выпаде с наклоном туловища.
- покачивания и пружинящие движения на выпаде; то же движение, но впереди стоящую ногу поставить на пятку и выполнять в обе стороны.
- круговые движения туловищем с незначительным приседанием.

### **Занятие 32.** Упражнения для развития ловкости:

- упражнения на согласованность движений;
- упражнения на координацию;
- эстафты с предметом и без предметов;
- игры.

При выполнении физических упражнений следует устанавливать их правильное сочетание и разумное чередование, целесообразную дозировку в сочетании с активным отдыхом.

#### *Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность;
- выполнение физических упражнений в различных режимах физических нагрузок (различные сочетания объема и интенсивности, интервальный и повторный методы, работа в аэробном и анаэробном режимах);
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок;
- на какие группы мышц направлены те или иные упражнения.

#### *Обучающиеся должны уметь.:*

- выполнять строевые упражнения на месте и в движении;
- выполнять комплекс разминки самостоятельно;
- переносить приобретенные навыки из других видов спорта на свою специализацию;
- умение использовать физические упражнения из других видов спорта для улучшения двигательных качеств необходимых в боксе;
- освоение объемов учебно-тренировочных нагрузок.

## 4.2.2. ТЕМА - РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛЬНЫХ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ВСМ (СФП) – 162 часа

Основными принципами СФП обучающихся боксом являются:

- соразмерность – оптимальное, соразмерное и сбалансированное развитие физических качеств;
  - сопряженность – применение средств, наиболее близких по структуре основным базовым техническим элементам бокса;
  - опережение – опережающее развитие физических качеств по отношению к технической подготовке.
- Основными средствами СФП являются: общеразвивающие и специальные упражнения :
- на ловкость – задания, игры, эстафеты, включающие сложнокоординированные действия и упражнения с предметами;
  - на гибкость – упражнения на развитие подвижности в голеностопных и тазобедренных суставах, суставах позвоночника и плеч – пружинное растягивание, махи, фиксация поз, расслабление;
  - на силу – упражнения на силу рук, ног и туловища: сгибание и разгибание, отведение и приведение, круговые движения, бег, прыжки, выпады, приседы и т.д.;
  - на быстроту – упражнения на развитие скорости реакции, скорости и частоты движений при выполнении основных упражнений;
  - на выносливость – выполнение различных заданий на фоне утомления;
  - развитие быстроты передвижений.

Основными методами СФП являются: повторный, переменный, круговой, игровой и соревновательный.

Организация СФП боксеров осуществляется в следующих формах:

- комплекс специальных упражнений;
- в виде круговой тренировки;
- в форме соревнований.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических способностей, отвечающих, в данном случае, специфике бокса. Это упражнения в координации движений при ударах и защитах, в передвижении, игровые упражнения, бой с тенью, упражнения на специальных боксерских снарядах (мешке, грушах, мяче на резинах, на лапах и др.) и специальные упражнения с партнером.

С учетом вышесказанного рекомендуется следующая последовательность заданий на развитие и оценку физических качеств:

16. Упражнения на силу и быстроту.
17. Наклоны и повороты.
18. Упражнения на силовую выносливость.
19. Специальные упражнения для развития гибкости.
20. Специальные упражнения для развития ловкости.

### **Занятие 33. Физические упражнения для развития быстроты и скоростной выносливости.**

Упражнения этой направленности выполняют в быстром или максимально быстром темпе до утомления с гантелями, набивными мячами, спортивными тренажерами, без предметов и другие. Количество повторений – от 5 до 20 в одном подходе. Всего подходов 2-4. Если задание удается осуществить без заметной усталости, следует усложнить его или выполнять упражнение в более быстром темпе. Для развития скоростной выносливости используются силовые упражнения. Быстрота в боксе понимается как способность обучающегося быстро производить мышечные сокращения.

Для успешного овладения боксерской техникой необходимо уметь выполнять двигательные действия в минимальные промежутки времени. Освоенными можно считать те из них, удается выполнить в быстром темпе.

- поднимание туловища в упоре лежа (медленно и быстро);
- тоже с гантелями (вес до 1 кг.);
- разнообразные приседания на одной и на обеих ногах. Выполнять приседания из различных исходных положений:
- на носках;

- на полной стопе – носки вместе и врозь;
- ноги на ширине плеч, плавно;
- с изменением темпа;
- с пружинящими движениями;
- с акцентом на вставание;
- с движениями руками и без них;
- одна рука вверх, другая внизу, смена положений рук рывком в конце движения, выполняется с гантелями или с резинкой;
- круговые движения прямыми руками вперед и назад одновременно с гантелями по 4 повторения;
- круговые движения прямыми руками вперед и назад с гантелями одновременно в разные стороны по 4 повторения, то есть правая рука выполняет круговые движения вперед, а левая назад, и наоборот;
- сгибание и разгибание рук с упором сидя сзади;
- сгибание и разгибание рук с упором на пятки прямых ног;
- сгибание и разгибание рук в упоре сзади с опорой рук и ног на возвышенности;
- сгибание и разгибание рук с опором на близко расположенные кисти рук;
- приседания с набивным мячом 3-5кг – 20 раз по 3 подхода;
- ускорение с высокого старта на короткие дистанции – 15, 20, 30 м;
- челночный бег лицом вперед-спиной назад на 3м,5м ,10 м и 15 м;
- челночный бег лицом боком на 3м,5м ,10 м и 15 м;
- ускорение с разворотом, выполняется с низкого старта находясь спиной;
- ускорение после выполнения упражнений на старте: например, 10 приседаний или 10 прыжков «кенгуру»;
- прыжки на двух ногах по треугольнику или квадрату;
- прыжки на двух ногах с разворотом на 180,360 градусов с продвижением вперед;
- прыжки через скамейку боком, лицом вперед, на одной ноге, с заскакиванием на скамейку двумя ногами;
- прыжки с высоким подниманием бедер одновременно –«кенгуру»;
- прыжки на одной ноге, на двух ногах лицом, боком по заданию, например, три прыжка вперед-один назад и т.п.

**Занятие 34. Физические упражнения для развития силы.** Сила – это способность человека преодолевать сопротивление (выполнять работу) за счет мышечных напряжений. Сила положительно влияет на развитие ловкости и выносливости. Однако чрезмерное увлечение силовыми упражнениями (закачивание мышц) может заметно снизить и ловкость, и выносливость. Сила- одно из наиболее важных двигательных качеств боксера .

Сила – это способность за минимальное количество времени разогнать кулак так, чтобы к моменту удара он имел максимальную «живую силу снаряда». Поэтому в боксе преобладающее значение имеет скоростная сила. Силовые качества могут развиваться и совершенствоваться при условии максимальных мышечных проявлений (напряжения и расслабления).

Любые двигательные действия или физические упражнения, связанные с преодолением сопротивления, поднятием предметов, спортивных движений развивают силу и увеличивают мускулатуру. Эффективность упражнений можно изменять путем увеличения количества повторений, замедления или ускорения темпа движений, введения усложненных вариантов.

- круговые движения кистями рук в разные стороны с гантелями весом максимум 1 кг;
- упражнения с гантелями весом максимум 1 кг–поочередное поднятие и опускание гантели вверх \вниз кистью по 4-8 повторений;
- упражнение с резинкой – резинка зафиксирована на шведской стенке, спортсмен держит в руке резинку с небольшим натяжением: приведение и отведение кисти внутрь \наружу по 4-8 повторений;
- наклоны и повороты туловища в различных направлениях из различных исходных положений (руки к плечам, на пояс, вверх, в стороны);
- то же с гантелями (вес до 1 кг.);

- сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа , сгибание и выпрямление рук 6-8 раз в быстром темпе;
- подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.)
- выпады на каждую ногу;
- приседания;
- планка с перешагиванием – в динамическом режиме;
- планка скалолаз;
- планка паук;
- планка с подъемом ноги; планка с подтягиваниями;
- переход из планки на руках в планку на локтях;
- боковая планка с подъемом ноги;
- боковая планка колено к локтю;
- тяга гантели к планке; планка с перепрыгиваниями;
- планка на вытянутых руках;
- разгибание\сгибание рук с гантелями или мячом-утяжелителем из-за головы стоя или сидя;
- сгибание рук к груди с мячом-утяжелителем или штангой стоя, руки опущены вниз и выпрямлены;
- разгибание рук в локтевых суставах с гантелями 1-2 кг в положении лежа;
- сгибание и разгибание в локтевом суставе вверх\вниз с гантелями весом 1-2 кг стоя;
- сгибание и разгибание в локтевом суставе вверх\вниз с резинкой, зафиксированной на шведской стенке, стоя спиной к шведской стенке, руки опущены вниз вдоль туловища;
- поднятие (выпрямление рук вверх) с гантелями или мячом-утяжелителем от груди стоя;
- удержание положения угол на гимнастической стенке.

### **Занятие 35. Физические упражнения для развития силовой выносливости.**

Упражнения выполняют в среднем или медленном темпе, до отказа, в 2-6 подходах с небольшими перерывами для отдыха. Количество постепенно увеличивают до 10 раз. Выносливость – это способность противостоять утомлению или умение длительное время эффективно выполнять работу. Для жизнедеятельности человека выносливость - одно из необходимых физических качеств. Различают общую и специальную выносливость. Уровень общей выносливости зависит в основном от тренированности сердечно – сосудистой и дыхательной систем. Лучшим средством совершенствования общей выносливости являются продолжительный бег, плавание, езда на велосипеде, быстрая ходьба, гребля и другие циклические упражнения, выполняя которые необходимо постепенно увеличивать дистанцию, или скорость движения, или то и другое одновременно. Специальная выносливость основана на общей, но включает и упражнения, специфические для данного вида спорта. Под выносливостью боксера принято считать способность его в течение длительного времени эффективно противостоять силовому и психоэмоциональному напряжению, при этом интенсивность проводимого им поединка должна оставаться на первоначальном уровне как можно дольше.

- сгибание и выпрямление рук в упоре: в упоре лежа (руки на гимнастической скамейке) быстро и медленно по 5 раз (повторить 3-4 раза, после каждой серии отдых-30-40 сек.);
- сгибание и выпрямление рук в висе: в висе лежа 6-8 раз в быстром темпе;
- подтягивание в висе 3-4 раза (медленно, с остановками по 5-6 сек. каждая.);
- общеразвивающие упражнения: сгибание и выпрямление туловища из положения лежа ноги согнуты в коленях, ноги закреплены, руки за головой по 10-15 раз подряд медленно и быстро);
- упражнение на статику;
- сгибание и выпрямление туловища из положения лежа, ноги закреплены, руки за головой по 10-12 раз подряд медленно и быстро;
- бег с утяжелителями;
- кросс (4 км, 6 км, 8 км, 10 км);
- вис на турнике: на двух руках, на одной руке на время;
- отведение\приведение в стороны в локтевом суставе с резинкой, зафиксированной на шведской стенке;
- круговые движения с гантелями весом 1-2 кг в локтевых суставах внутрь и наружу поочередно по 4 повторения одновременно двумя руками;

- удержание мяча-утяжелителя на вытянутых руках вперед на время;
- удержание гантелей на вытянутых руках в стороны на время;
- упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц ног;
- упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц плеч, груди, спины, живота;
- упражнения на развитие силовой и статической выносливости мышц спины;
- отработка прямых ударов с гантелями;
- отработка боковых ударов с гантелями;
- отработка ударов снизу с гантелями;
- отработка двух-трехударных комбинаций с гантелями;
- работа с набивными мячами;
- работа на дороге (отработка ударов и защит).

### **Занятие 36. Физические упражнения для развития и совершенствования гибкости.**

- согните ноги в коленях и закиньте лодыжку одной ноги на колено другой, для углубления позы и усиления растяжки нужно надавливать нижней ногой вверх на свободную, упражнение помогает повысить эластичность мышц задней поверхности бедра;

- притянуть пятку к ягодице, можно выполнять упражнение лежа или стоя, так дополнительно развивается координация движений, старайтесь не двигать корпусом, повторить упражнение с другой ногой;

- лягте на живот, вытянув ноги прямо, поднимитесь в упоре на локтях. Прижмите бедра к полу, расслабив плечи, сядьте, чтобы почувствовать растяжение нижней части спины, в этом упражнении важно не перенапрягать поясницу и останавливаться, если чувствуете дискомфорт или боль.

- «поза собаки» на коленях, стоя на коленях потяните руки вперед, а бедра толкайте вверх и в сторону пяток. Постепенно двигайтесь ладонями в одну сторону, а бедрами в другую, чтобы чувствовать растяжение;

- ноги на ширине бедер, а руки вытяните над головой, согните локоть и коснитесь верхней части спины, свободной рукой потяните согнутую за локоть вниз и к голове.

- лежа на спине сведите подошвы ног вместе и позвольте коленям раскрыться и приблизиться к полу;

- встаньте прямо, согните правую ногу в колене, поднимите вверх и обхватите руками за середину голени или колена, опорная нога прямая, из этого положения максимально подтяните колено к груди, почувствуйте растяжение мышц бедра;

- сидя на полу, ноги максимально широко раздвинуты в стороны, руки в свободном положении, из исходного положения выполните наклон туловища вперед с максимально возможной для вас амплитудой. Положение рук может быть следующим: 1. упор предплечьями в пол прямо перед собой; 2. руки вытянуты вперед и расположены на полу перед собой; 3. хват руками за голеностопные суставы или пятки;

- сидя на полу, упор руками сзади, ноги выпрямлены вперед, из исходного положения поставьте пятку правой ноги на носок левой стопы, стопы должны быть натянуты на себя. Нажимайте до ощущения натяжения икроножной мышцы.

### **Занятие 37. Физические упражнения для развития ловкости.**

Различают общую и специальную ловкость. Общая ловкость - основа специальной. Она вырабатывается за счет упражнений со сменой направления, с переключением одного вида деятельности на другой.

Упражнения на ловкость подразделяются на:

- упражнения в упрощенных условиях; упражнения в усложненных условиях (изменение заданий, упражнений, движений);

- эстафеты с разными предметами.

- эстафеты с преодолением препятствий:

- игры на (свежем) воздухе.

- спортивные игры.

Для всестороннего физического развития детей применяют спортивные игры:

1. бадминтон;
2. пионербол;

3. футбол;
4. баскетбол;
5. гандбол.

Упражнения на ловкость применяются в основной, подготовительной и заключительной частях занятия.

## **СПЕЦИАЛЬНО-ДВИГАТЕЛЬНАЯ ПОДГОТОВКА У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ВСМ**

**Занятие 38. Физические упражнения, направленные на развитие координации движений. Сочетание движений различными частями тела.** Одной из задач развития координационных способностей у боксеров является - развитие специфических координационных упражнений, которые подготавливают боксера к дальнейшей работе.

- движения одной рукой (правой и левой) вперед и назад с последующим подключением в той же плоскости движений одноименной ногой;
- движения одной (правой и левой) рукой в сторону с последующим подключением аналогичных движений ногой;
- разнонаправленные движения руками (правая вперед, левая назад) в сочетании с движениями разноименной ногой (правая рука - левая нога).
- сочетание движения руками в одном направлении, а ногами в другом (в фронтальной плоскости);
- сочетание прыжков с движениями руками: на каждый прыжок на месте последовательные движения руками - на пояс, к плечам, вверх, и в таком же порядке вниз;
- быстрое переключение с движений одной координации на движения другой координации. Из и.п. прыжок ноги врозь, руки в стороны, прыжок в и.п. (4-6 прыжков подряд) и быстро переключиться: прыжок ноги врозь, руки вниз, прыжок ноги вместе, руки в стороны и т.д.;
- нырки;
- уклоны;
- пятнашки руками;
- пятнашки ногами;
- «ведущий-ведомый».

**Занятие 39. Бой с тенью.** Бой с тенью — элемент тренировочного процесса в боксе, направленный на изучение и усвоение технических элементов (ударов, защит) без реального партнёра.

- бой с тенью впередистоящей рукой;
- бой с тенью передней рукой и сильнейшей только по корпусу;
- имитация вольного боя с партнером в парах (перед друг другом).

**Занятие 40. Физические упражнения, направленные на развитие ловкости.** Ловкость — это способность осваивать движения, перестраивать их в соответствии с необходимостью выполнять их максимально быстро и с минимальными затратами сил. Степень развития ловкости во многом зависит от наличия силы, гибкости, быстроты, координации движений. Развивают ловкость упражнения (кувырки, равновесия, висы,). Упражнения на согласованность движений, координацию, прыжки с различными движениями, развитие ловкости подвижными играми.

- прыжки на скакалке вперед, назад, на одной ноге
- «двойные» прыжки;
- прыжки с перемещением боком в игровой стойке;
- прыжки на координационной леснице вперед, назад, на одной ноге, правым и левым боком на двух ногах, на одной ноге;
- прыжки на координационной леснице с дальнейшим ускорением трусцой.
- перекидывание друг другу мяча-утяжелителя одной рукой, двумя руками, из-за головы из положения стоя;
- перекидывание партнёру мяча-утяжелителя одной рукой, двумя руками, из-за головы из положения сидя;
- упражнение с теннисным мячом;

- упражнение с мячом на резинке (Файтбол).

#### **Занятие 41. Оценка движений по времени, пространству и по степени мышечных усилий.**

- формирование умения оценки движений по времени: выполнение ОРУ медленно и быстро (на 1-4 счета, на 1-2 счета, на 1 счет);
- формирование умения оценки пространственных величин: выполнение упражнений с малой и большой амплитудой, на заданную величину по ориентиру;
- формирование навыка дифференцировки мышечных усилий: выполнение простых упражнений с минимальным и максимальным усилием;
- повышение функциональной устойчивости вестибулярного анализатора.

*Обучающиеся должны знать:*

- технику безопасности при выполнении упражнений (СФП);
- технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность.

*Обучающиеся должны уметь:*

- выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них;
- развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость, координацию, выносливость).

### **4.2.3. ТЕМА - РАЗВИТИЕ ТЕХНИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ У ОБУЧАЮЩИХСЯ ГРУПП ВСМ – 250 часов.**

Техника бокса представляет собой совокупность приемов защиты и нападения, освоенных в виде двигательных умений и навыков, способных обеспечить наиболее эффективное выполнение поставленной задачи — победу над противником.

Под техникой следует понимать такую рациональность движений, которая способна обеспечить максимальную эффективность от выполняемых боксером действий.

Спортивная техника в боксе и спорте вообще направлена на повышение эффективности движений при максимальных и около максимальных усилиях, на рациональное расходование сил, увеличение быстроты, точности, выразительности движений в экстремальных условиях спортивной борьбы.

Цель и содержание процесса совершенствования спортсмена в технике в значительной степени индивидуальны и зависят от особенностей его характера, конкретных недостатков техники, уровня физической подготовленности и от тех задач, которые возникают перед каждым боксером в плане тактического роста.

Практика акцентирует внимание на следующих двух основных случаях:

а) индивидуальная техника в своей основе соответствует современным представлениям и требованиям рациональной техники и в основном отвечает индивидуальным особенностям физической подготовки боксера;

б) техника не в полной мере адекватна индивидуальным особенностям физической подготовки спортсмена и в тоже время содержит блок более или менее серьезных отклонений от рациональной структуры движений.

Приступая к рассмотрению методических приемов совершенствования в технике следует заметить, что сам процесс совершенствования в технике квалифицированных боксеров часто содержит элементы импровизации в овладении новым вариантом приема. Естественно, в данном случае используются такие общепринятые методы обучения, как целостный или по частям, а также правила применения физических упражнений для формирования двигательного навыка, вытекающие из дидактических принципов сознательности и активности, наглядности, систематичности и последовательности, доступности, индивидуализации обучения, прочности.

Предлагаемые ниже методы и методические приемы даются отдельно в соответствии с основными задачами совершенствования спортсменов в технике, решению которых они способствуют .

### **Удары в боксе**

#### **Занятие 42. Одиночные прямые удары**

- прямой удар левой в голову.

Преимуществом данного удара является краткость его пути из боковой позиции. В левосторонней стойке — левая рука, находясь в удобном исходном положении перед телом, готова в любой момент нанести удар быстро и точно. При нанесении удара с дальней дистанции (когда корпус отдален от коротких ударов противника и повернут вправо), такой удар обеспечивает безопасность от встречных ударов с правой руки противника. Данный удар также очень эффективен и как встречный удар, способный неожиданно опередить любую атаку противника. Часто боксеры заменяют данный удар легкими джебами, недооценивая его эффективность. Однако, следует помнить, что при правильном нанесении — прямой удар левой в голову может быть очень сильным;

- прямой удар левой в корпус.

Способ нанесения данного удара аналогичен способу нанесения удара в голову, отличаясь лишь направлением предплечья к цели, и большим использованием веса тела при нанесении удара. Прямой удар левой в корпус наносится как бы проходя сквозь цель, для большего преодоления упругости мышц корпуса противника. Данный удар может применяться как встречный, так и для атак, но с обязательной страховкой головы ладонью от возможного встречного удара с правой противника;

- прямой удар левой в корпус с наклоном корпуса.

Данный удар является как бы некоторым исключением из общего стиля движений основных ударов. Сила удара достигается не за счет поворота корпуса, а за счет его наклона вперед. Прямой удар левой в корпус с наклоном корпуса может применяться как атакующий, так и как встречный удар.

### **Техника удара**

#### **При нанесении удара с места:**

- Вес тела целиком передается на полную ступню левой ноги, пятка которой выворачивается кнаружи, для того чтобы движение в тазобедренном суставе было свободным.
- Одновременно с передачей веса тела на левую ногу корпус наклоняется вперед и вправо по диагонали, почти под прямым углом к ногам.
- Ноги остаются выпрямленными.
- Левая бьющая рука в момент наклона корпуса резко выбрасывается вперед к цели с кулаком, повернутым пальцами вниз.
- Голова наклонена вдоль левой руки.
- Правая рука находится на страховке, головы ладонью или готовится нанести последующий удар в голову одновременно с выпрямлением корпуса.
- Правая нога после толчка остается на месте.

#### **При нанесении удара с шагом вперед:**

- Правая нога толчком посылает тело вперед.
- Вес тела целиком передается на вышагивающую левую ногу, пятка которой выворачивается кнаружи и ставится на пол, чтобы опора тела была на полной ступне.
- Движение корпуса и бьющей руки те же, что и при ударе с места.

- прямой удар правой в голову.

Прямой удар правой в голову считается наиболее сильным из всех имеющихся ударов в боксе. Сила данного удара создается от полного использования поворота корпуса, соединенного с толчком правой ноги. При нанесении удара правая сторона корпуса и правая рука, находящаяся в левосторонней боевой позиции сзади, создает удобное исходное положение для нанесения сильного удара. Недостатком данного удара можно назвать его заметность. Учитывая отдаленность от цели, кулак правой руки принужден проходить довольно длинный путь, во время которого противник успевает применить защиту. Атаковать данным ударом только за счет его быстроты нецелесообразно. Для того чтобы он успешно достигал цели, перед его нанесением делаются предварительные финты левой рукой, раскрывающие защиту противника и помогающие выбрать момент для атаки. Прямым ударом правой в голову — с успехом можно пользоваться и в качестве встречного во время атаки противника.

## Техника удара

### **При нанесении прямого, правой в голову с места:**

Из положения боевой позиции первоначальное движение при этом ударе создается толчком правой ноги, переносящим вес тела на левую ногу.

Одновременно с этим делается поворот корпусом справа налево по наклонной оси, проходящей через левое плечо и носок правой ноги.

Правая рука, находившаяся в исходном положении у корпуса с опущенными локтем и предплечьем, направленным прямо к цели, резко выносится вперед по прямой линии (без предварительного замаха), не отставая от движения корпуса.

Правая нога после толчка подтягивается вперед носком на линию пятки левой ноги, чтобы тело получило возможность вытянуться дальше и тем самым придало удару большую дальность.

Левая рука находится на страховке от встречных ударов, защищая (ладонью) голову и опущенным, локтем корпус.

Долгое пребывание в этом положении опасно, так как корпус остается открытым для ответных ударов противника.

После нанесения удара и особенно после промаха следует стараться возможно быстрее вернуться в боевую стойку или, когда имеется возможность преследовать противника, немедленно наносить следующий удар с левой.

### **При нанесении прямого, правой в голову с шагом вперед:**

Левой ногой делается, скользящий шаг к противнику на такое расстояние от него, с косого можно было бы достать противника этим же ударом с места.

Работа корпуса в этом ударе такая же, как и при ударе с места.

Если этот удар наносится как одиночный, то правая нога после толчка подтягивается носком до линии пятки левой ноги, но если атака задумана с преследованием противника, правая нога или ставится на одной линии с левой или немного впереди, в зависимости от дистанции, с которой было бы удобно преследовать противника одинаково обеими руками.

- прямой удар правой в корпус.

Этот удар проводится так же, как и в голову, но поворот корпуса делается по более наклонной оси. Кулак при попадании обращен пальцами книзу. Этим ударом можно пользоваться как атакующим и как встречным.

## **Занятие 43. Комбинации и серии прямых ударов в голову и туловище.**

Двухударными комбинациями из прямых ударов в голову и туловище в основном пользуются с дальней и средней дистанции. Комбинация из прямых ударов левой и правой рукой в голову условно получила название «раз-два». В зависимости от ситуации боя на ринге и тактических задач различные комбинации из прямых ударов в голову и туловище можно применять в атакующей, встречной и ответной формах.

## **Задание 44. Боковые удары.**

Боковые удары относятся к фланговым. В отличие от прямых (фронтальных), они выполняются во вращательно-поступательном движении. Прямые же удары выполняются в поступательно-вращательном движении. Соответственно в первом и втором случаях действуют различные механизмы включения мышц.

Во вращательно-поступательные движения при фланговых (боковых) ударах вовлекаются большие группы мышц, что является одной из причин увеличения показателя их силы.

## **Занятие 45. Удары снизу.**

Удары снизу, правой и левой руками, являются ведущими ударами, которые проводятся с ближней и средней дистанции. Они отличаются сложной координацией движений, имеют большую степень вариативности техники исполнения.

## **Занятие 46. Двойка.**

Двойка в боксе – это два быстрых удара, которые следуют один за другим – левой/правой или, наоборот, правой/левой (если боксер – левша). Эта комбинация встречается в боксерском поединке наиболее часто, а выполнять ее с разной долей мастерства может каждый боец.

#### **Занятие 47. Одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов.**

Двухударные комбинации в боксе имеют широкий спектр применения при работе на всех трех дистанциях боя в трех формах исполнения. Соответственно техника выполнения ударов в этих ситуациях имеет свои особенности. Определенным образом на технику влияет тактическая направленность того или иного действия. Например, второй удар, который следует после удара левой рукой, может иметь различные временные паузы в зависимости от установки на силу или скорость.

#### **Занятие 48. Повторные удары одной рукой.**

Повторная атака — это работа на разных дистанциях, которые можно менять. Достаточно сложны по технике исполнения повторные действия первого боксера, в том случае, если второй производит контратаку двумя или даже тремя ударами.

#### **Занятие 49. Удары в ответе (после уклона).**

Контрудары бывают ответными и встречными. Это зависит от дистанции, положения боксера после проведенной защиты, от его тактических замыслов. Например, отбив на дальней дистанции правую атакующую руку противника, левой можно нанести ответный прямой или боковой правой в голову. При уклоне влево от прямого правой в голову значительно удобнее вместе с уклоном влево нанести встречный контрудар прямой в голову или туловище правой и т.д.

Формы основных контрдействий при действиях на дальней и средней дистанции остаются почти одни и те же, разница лишь в том, что в средней дистанции удары короче, наносятся быстрее и поэтому их больше, чем на дальней; следовательно, доминируют защиты подставками, уклонами и нырками.

#### **Задание 50. Отработка защитных действий в средней дистанции.**

Защита в боксе – наиболее важные действия боксера, позволяющие ему максимально сохранить силы и здоровье на протяжении всего поединка. Защита используется для того, чтобы избежать удара в уязвимые части тела, выбрать необходимый момент для перехода в контратаку или атаку.

**Отработка по заданию в парах.** Тренировка и работа в парах — спарринг, заключается в отработке ударов, защитных действий в условиях непосредственного контакта со спарринг — партнером. Тренировка со спарринг партнером — работа в парах проходит по определенному заданию тренера, где партнеры разбиваются на первый и второй номера и выполняют соответствующие задания.

#### **Атакующие комбинации:**

#### **Занятие 51. Атака одиночными ударами.**

Атака — одно из основных боевых действий в боксе, которое служит различным тактическим целям: для захвата инициативы, для решительного удара, чтобы получить преимущество в очках. Самая простая и распространенная атака это одиночный ДЖЕБ передней рукой

#### **Занятие 52. Атака двухударной комбинацией .**

Двухударные комбинации в боксе имеют широкий спектр применения при работе на всех трех дистанциях боя в трех формах исполнения. Соответственно техника выполнения ударов в этих ситуациях имеет свои особенности. Определенным образом на технику влияет тактическая направленность того или иного действия. Например, второй удар, который следует после удара левой рукой, может иметь различные временные паузы в зависимости от установки на силу или скорость.

#### **Занятие 53. Атакующие комбинации серией ударов.**

Наиболее часто используемые комбинации ударов (Эти комбинации полноценные, для них не нужны ни начинающие комбинации, ни завершающие).

- 1-1 (джеб, джеб — левый прямой удар)
- 1-1-2 (джеб, джеб, правый прямой)
- 1-2 (джеб, правый прямой)
- 1-2-1 (джеб, правый прямой, джеб)
- 1-2-1-2 (джеб, правый прямой, джеб, правый прямой)
- 1-2-3-4 (джеб, правый прямой, левый хук, правый хук)
- 1-6-3-2 (джеб, правый апперкот, левый хук, правый прямой).

#### **Занятие 54. Работа в ответе после защитного действия (контратака).**

- контр атака с отскоком (оттяжкой);
- контратака 3-4 удара после уклона;
- контратака 3-4 удара после отскока (оттяжки назад);
- отработка удара по печени;
- отработка удара по печени и развитие в голову.

#### **Занятие 55. Встречная контратака.**

- отработка встречных ударов и развитие атаки;
- удар через руку;
- встречная атака через живот и развитие на голову;
- встречная атака через голову и развитие на живот.

**Занятие 56. Защита в боксе.** Защита в боксе включает в себя несколько видов защитных движений, призванных обеспечивать безопасность от ударов противника, одновременно являющихся удобным исходным положением для контрудара, из которого боксер мог бы легко перейти в контратаку. Существует семь основных, наиболее эффективных видов защиты — это блокирование подставкой и остановкой, отбив, уклон, нырок, уход и шаг в сторону.

- контрудар;
- подставка;
- отбив;
- блок;
- уклон;
- нырок;
- отход;
- комбинированная защита;
- любое защитное действие из представленных выше и ответ одиночным или серией ударов.

#### **Рекомендации:**

Объем программы первого этапа выполняется во второй части разминки и как подводящие упражнения.

Обучение соединению элементов техники освоенных на первом этапе. В процессе тренировки необходимо раскрывать обучающимся ключевые понятия биомеханических основ техники бокса.

Повторение материала предыдущего этапа подготовки. Повышение скорости выполнения всех ударов. Усиление вращения мяча, как в исполнении отдельных элементов техники ударов, так и сочетание различных ударов.

Индивидуализация тренировки в зависимости от индивидуальных особенностей спортсменов.

По мере освоения программы возможно проведение соревнований по ОФП, играм и базовой технике.

Требования и порядок сдачи экзаменов остаются те же, что и на первом этапе.

Рекомендации, к первому этапу программы остаются прежними и для второго и последующего этапов.

*Обучающие должны знать:*

- технику безопасности при выполнении технических элементов;
- технику ударов в боксе;
- технику атакующих комбинаций;
- технику работы в ответе после защитного действия (контратака);
- технику встречной контратаки;
- технику защиты в боксе.

*Обучающие должны уметь:*

- выполнять удары в боксе: одиночные прямые удары, комбинации и серии прямых ударов в голову и туловище, боковые удары, удары снизу, двойка, одиночные и двухударные комбинации разнотипных ударов, повторные удары одной рукой, удары в ответе (после уклона), отработка защитных действий в средней дистанции;
- выполнять атакующие комбинации: атака одиночными ударами, атака двухударной комбинацией, атака серией ударов;
- выполнять работу в ответе после защитного действия (контратака): контратака с отскоком (оттяжкой), контратака 3- 4 удара после уклона, контратака 3- 4 удара после оттяжки, отработка удара по печени, отработка удара по печени и развитие на голову;
- выполнять встречную контратаку: встречные удары и развитие атаки, удар через руку, встречная атака через живот и развитие на голову, встречная атака через голову и развитие на живот;
- выполнять защиты в боксе: контрудар, подставка, отбив, блок, уклон, нырок, отход, комбинированная защита, любое защитное действие из представленных выше и ответ одиночным или серией ударов;
- развивать физические качества: скорость, ловкость, гибкость, аэробная выносливость;
- развивать специальные физические качества; в основном - быстроты ответных действий;
- выполнять основные элементы в боксе;
- воспитывать сознательность, организованность, аккуратность, дисциплинированность;
- владеть теоретическими знаниями: техника выполнения технических приемов; основные правила бокса; история и терминология бокса.

## **5. ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ**

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы на этапе высшего спортивного мастерства:

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

*Обучающиеся должны:*

- повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;
- приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;
- овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «бокс»;
- выполнить план индивидуальной подготовки;
- закрепить и углубить знания антидопинговых правил;
- соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

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

- демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;
- показывать результаты, соответствующие присвоению спортивного звания «мастер спорта»;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже межрегиональных спортивных соревнований;

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведётся учёт подготовленности путём:

1. Стабильности состава обучающихся.
2. Динамики прироста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся.
3. Уровнем освоения основ техники бокса, навыков гигиены и самоконтроля.
4. Выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования;
5. Выполнение нормативных требований МС.

Цель:

Контроль над качеством специального и физического развития обучающихся на этапе высшего спортивного мастерства.

Задачи:

Определение уровня и учёт общей и специальной физической подготовленности обучающихся отделений за учебно-тренировочный год.

Время и сроки проведения испытаний:

Контрольные испытания по ОФП, СФП обучающиеся отделения сдают в ноябре учебного года на учебно-тренировочных занятиях, согласно учебно-тематического плана. Текущие испытания проводятся в мае.

Программа контрольно-переводных испытаний:

Контрольно-переводные испытания представлены в виде нормативных требований по общей физической подготовке и специальной физической подготовки обучающихся согласно ФССП (представлены в Программе) и Тесты индивидуального отбора (утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год).

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

(Приложение 6 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения	
			мальчики	девочки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 9 лет</b>				
1.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			7,1	7,3
1.2.	Смешанное передвижение на 1000 м	мин, с	не более	
			7.21	7.45
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			8	4
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+1	+3
1.5.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			10,5	10,8
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			122	117
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 10-11 лет</b>				
2.1.	Бег на 30 м	с	не более	
			6,3	6,5
2.2.	Бег на 1000 м	с, мин	не более	
			6.20	6.40
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			10	5
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			2	-
2.5.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см	количество раз	не менее	
			-	7
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+2	+4
2.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,7	10,1
2.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			142	130
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			18	12
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12 лет</b>				
3.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			11,1	11,5
3.2.	Бег на 1500 м	с, мин	не более	
			8.30	9.10
3.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			12	6
3.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			3	-
3.5.	Подтягивание из виса лежа	количество	не менее	

	на низкой перекладине 90 см	раз	-	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+3	+5
3.7.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			9,2	9,6
3.8.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			147	132
3.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			23	15
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Исходное положение - стоя, ноги на ширине плеч, согнуты в коленях. Бросок набивного мяча весом 2 кг снизу-вперед двумя руками	м	не менее	
			7	6
<b>4. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

Таблица 14

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

(Приложение 7 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 12-13 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			10,2	10,7
1.2.	Бег на 1500 м	мин, с	не более	
			7.55	8.15
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			18	9
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			5	-
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+5	+6
1.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			8,5	8,9
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			162	147
1.8.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			27	19
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
2.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			9,1	10,2
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			9.27	11.27
2.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа	количество	не менее	

	на полу	раз	25	11
2.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			9	2
2.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+6	+8
2.6.	Челночный бег 3x10 м	с	не более	
			7,7	8,7
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			193	162
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			40	35
2.9.	Метание мяча весом 150 г	м	не менее	
			35	21
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			14,1	16,9
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	11.10
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			14.10	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			32	12
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			12	2
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+8	+9
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			213	173
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			41	37
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	17.35
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			25.00	-
3.11.	Метание спортивного снаряда весом 500 г	м	не менее	
			-	17
3.12.	Метание спортивного снаряда весом 700 г	м	не менее	
			30	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Бег челночный 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			27,0	28,0
4.2.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 8 с	количество раз	не менее	
			26	23
4.3.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку за 3 мин	количество раз	не менее	
			244	240
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	Не устанавливается		

5.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды - "третий юношеский спортивный разряд", «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
5.3.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»
<b>6. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>		

Таблица 15

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

(Приложение 8 к настоящему ФССП)

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 14-15 лет</b>				
1.1.	Бег на 60 м	с	не более	
			8,1	9,5
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			8.00	9.55
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			37	25
1.4.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			13	8
1.5.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+11	+15
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			218	183
1.7.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,4	15,8
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.50
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.40	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			42	30
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16

2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			230	185
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.30
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.30	-
<b>3. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
3.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,8
3.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	10.50
3.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.15	-
3.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			45	35
3.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			15	8
3.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
3.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			233	190
3.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			50	44
3.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.10
3.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
<b>4. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
4.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			25,0	25,5
4.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
4.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			26	24
4.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			303	297
<b>5. Уровень спортивной квалификации</b>				
5.1.	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»			
<b>6. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

Таблица 16

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

**(Приложение 9 к настоящему ФССП)**

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юноши	девушки
<b>Для спортивной дисциплины «бокс»</b>				
<b>1. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 16-17 лет</b>				
1.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,2	15,4
1.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.45
1.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.20	-
1.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			48	38
1.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			235	195
1.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45
1.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.05
1.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			23.00	-
<b>2. Нормативы общей физической подготовки для возрастной группы 18 лет и старше</b>				
2.1.	Бег на 100 м	с	не более	
			13,1	15,4
2.2.	Бег на 2000 м	мин, с	не более	
			-	9.40
2.3.	Бег на 3000 м	мин, с	не более	
			12.00	-
2.4.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			50	40
2.5.	Подтягивание из виса на высокой перекладине	количество раз	не менее	
			16	10
2.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+13	+16
2.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее	
			240	200
2.8.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее	
			51	45

2.9.	Кросс на 3 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			-	16.00
2.10.	Кросс на 5 км (бег по пересеченной местности)	мин, с	не более	
			22.50	-
<b>3. Нормативы специальной физической подготовки</b>				
3.1.	Челночный бег 10x10 м с высокого старта	с	не более	
			24,0	25,0
3.2.	Исходное положение - упор присев. Выполнить упор лежа. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.3.	Исходное положение - упор присев. Выпрыгивание вверх. Вернуться в исходное положение	количество раз	не менее	
			10	7
3.4.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 8 с)	количество раз	не менее	
			32	30
3.5.	Исходное положение - стоя на полу, держа тело прямо. Произвести удары по боксерскому мешку (за 3 мин)	количество раз	не менее	
			321	315
4. Уровень спортивной квалификации				
4.1. Спортивный разряд «мастер спорта России»				
<b>5. Тесты индивидуального отбора утверждаются СПб ГБУ ДО СШОР «Комета» на текущий учебно-тренировочный год</b>				

## 7. МЕДИЦИНСКИЙ КОНТРОЛЬ

Контроль над состоянием здоровья спортсменов осуществляет медицинский персонал СПб ГБУ ДО СШОР «Комета». Углубленное медицинское обследование спортсмены проходят два раза в год, как правило, в конце подготовительного и соревновательного периодов, в остальных случаях по направлению тренера.

Углубленное медицинское обследование включает: анамнез; врачебное освидетельствование для определения уровня физического развития и биологического созревания; электрокардиографическое исследование; клинический анализ крови и мочи; обследование у врачей-специалистов: хирурга, невропатолога, окулиста, отоларинголога, дерматолога, стоматолога, кардиолога.

В случае необходимости, по медицинским показаниям, организуется дополнительная консультация у других специалистов.

К занятиям допускаются подростки, отнесенные к основной медицинской группе.

## 8.ЛИТЕРАТУРА

Рабочая программа разработана на основе программы дополнительного образования спортивной подготовки по виду спорта «бокс» СПб ГБУ ДО СШОР «Комета».

### **Информационное обеспечение Программы включает:**

список литературных источников,  
перечень аудиовизуальных средств,  
перечень Интернет-ресурсов, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку и при прохождении спортивной подготовки лицами, проходящими спортивную подготовку.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку:

1. Бокс: Прошлое, настоящее, будущее: Сб.науч.тр., посвящ.100-летию Санкт-Петербургского бокса / СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, Каф.теории и методики бокса; Редкол.:В.А. Таймазов и др. - СПб., 1997. – с. 130: ил.

2. Бокс: Учебник для институтов физической культуры / Под общ. ред. И.П. Дегтярева. - М.: ФиС, 2011. - 287 с.

3. Кузнецов, А.Х. Взгляд на подготовку боксеров высокого класса [Текст] / А. Х. Кузнецов ; Петровская акад. наук и искусств ; Ачинская школа бокса В. Копасова. - Санкт-Петербург : [б. и.], 2011. - 52 с. : ил. - Библиогр: с. 37.

4. Организационные основы научно-методического обеспечения подготовки спортивного резерва в Российской Федерации (информационно-аналитические материалы), Москва, 2020, 24 с.

5. Остьянов, В.Н. Обучение и тренировка боксеров [Текст] : [учебное пособие] / В. Н. Остьянов. - Киев : Олимпийская литература, 2011. - 271 с. : ил. - Библиогр.: с. 265-269. - ISBN 978-966-8708-35-0 : 1000 р.

6. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005.

7. Правила вида спорта «бокс». Утверждены приказом Минспорта России от «04» апреля 2014 г. № 206.

8. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.

**ПЕРЕЧЕНЬ АУДИОВИЗУАЛЬНЫХ СРЕДСТВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

21. слайды,
22. слайд-фильмы,
23. видеофильмы образовательные,
24. учебные кинофильмы,

25. учебные фильмы на цифровых носителях (Video-CD, DVD, BluRay, HDDVD)

**ПЕРЕЧЕНЬ ИНТЕРНЕТ-РЕСУРСОВ**, необходимый для использования в работе лицами, осуществляющими спортивную подготовку

<http://www.minsport.gov.ru/> (сайт Министерства спорта России);

<https://rusboxing.ru/> (сайт Федерации бокса России);

<http://kfis.spb.ru/> (сайт Комитета по физической культуре и спорту Санкт-Петербурга);

<https://spbboxing.ru/> (сайт Федерации бокса Санкт-Петербурга);

<http://www.kometaspb.ru/> (сайт СПб ГБУ СШОР «Комета».)

<http://www.sportspravka.com/> - Информационный портал «СПОРТСПРАВКА».

## Календарь соревнований отделения бокса на 2026 учебно-тренировочный год

Наименование мероприятия	дисциплина	Сроки проведения	Ранг мероприятия	Проводящая организация
Региональные соревнования, посвященные прорыву блокады г. Ленинграда в годы ВОВ юниоры 17-18 лет, юноши 15-16 лет,	весовые категории	20.01.2026-24.01.2026	Региональные	РОО "Спортивная федерация бокса Санкт-Петербурга", ГБУ СШ Кронштадтского района СПб
Межмуниципальные соревнования «Первенство ГБУ ДО СШОР № 2 Калининского района» Юниоры и юниорки 19-22 года, Юниоры и юниорки 17-18 лет, Юноши и девушки 15-16 лет, Юноши и девушки 13-14 лет, Мальчики и девочки 12 лет	весовые категории	февраль – март 2026 года	Межмуниципальные	РОО "Спортивная федерация бокса Санкт-Петербурга", ГБУ ДО СШОР № 2 Калининского района
Всероссийские соревнования «На призы Общества «Динамо» по боксу, «памяти ЗТ СССР А.А. Лаврова» среди юниоров и юниорок 17-18 лет	весовые категории	03.02.2026 - 09.02.2026	Всероссийские	ООО "Федерация бокса России"
Региональные соревнования, посвященные памяти заслуженного тренера РСФСР В.М. Скотникова юноши 15-16 лет, девушки 15-16 лет, юноши 13-14 лет	весовые категории	21.02.2026, 24.02.2026-01.03.2026	Межмуниципальные	РОО "Спортивная федерация бокса Санкт-Петербурга", ГБНОУ "СПб ГДТЮ" СДЮСШОР № 1
Всероссийские соревнования по боксу «Имени Александра Бахтина» среди	весовые категории	23.02.2026 - 01.03.2026	Всероссийские	ООО "Федерация бокса России"

мужчин				
«Памяти Заслуженного мастера спорта СССР, Заслуженного тренера СССР В.П. Агеева» мужчины	весовые категории	02.03.2026- 08.03.2026	Всероссийские	ООО "Федерация бокса России"
«Памяти Тверских боксёров и тренеров» мужчины	весовые категории	09.03.2026- 15.03.2026	Всероссийские	ООО "Федерация бокса России"
Межмуниципальные соревнования, посвященные памяти заслуженного тренера СССР Г.Ф. Кусикьянца юниоры 17-18 лет, юноши 15-16 лет, юноши 13-14 лет	весовые категории	март-апрель 2026	Межмуниципальные	РОО "Спортивная федерация бокса Санкт-Петербурга", ГБУ СШ Красногвардейского района
Первенство Санкт- Петербурга юниорки 17-18 лет, юноши 15-16 лет, девушки 15-16 лет, девушки 13-14 лет	весовые категории	09.03.2026 14.03.2026	Региональные	РОО "Спортивная федерация бокса Санкт-Петербурга"
Первенство Санкт- Петербурга Юниоры 17-18 лет, юноши 13-14 лет	весовые категории	06.04.2026 11.04.2026	Региональные	РОО "Спортивная федерация бокса Санкт-Петербурга"
Первенство Санкт- Петербурга юниоры 19-22 года, юниорки 19-22 года,	весовые категории	13.04.2026 18.04.2026	Региональные	РОО "Спортивная федерация бокса Санкт-Петербурга"
Первенство России юноши 15-16 лет, девушки 15-16 лет	весовые категории	17.04.2026 26.04.2026	Всероссийские	ООО "Федерация бокса России"
Кубок России мужчины	весовые категории	19.03.2026- 23.03.2026	Всероссийские	ООО "Федерация бокса России"
Межмуниципальные соревнования «Памяти бойцов Ижорского батальона, посвященные 81-ой годовщине Победы в Великой	весовые категории	апрель 2026 года	Межмуниципальные	РОО "Спортивная федерация бокса Санкт-Петербурга", СПб ГБУ "Ровесник"

Отечественной войне 1941-1945 г.г.» юноши 15-16 лет, юноши 13-14 лет				
Межмуниципальные соревнования "Первенство ГБУ ДО СШОР Красногвардейского района" юниоры 17-18 лет, юноши 15-16 лет, юноши 13-14 лет	весовые категории	апрель 2026 года	Межмуниципальные	РОО "Спортивная федерация бокса Санкт-Петербурга", ГБУ СШ Красногвардейского района
Межмуниципальные соревнования «Первенство ГБУ ДО СШОР Пушкинского района Санкт-Петербурга» Юноши 15-16 лет, Девушки 15-16 лет Юноши 13-14 лет Девушки 13-14 лет	весовые категории	апрель 2026 года	Межмуниципальные	РОО "Спортивная федерация бокса Санкт-Петербурга", ГБУ СШ Пушкинского района
Межмуниципальные соревнования «Первенство СПб ГБУ ДО СШОР «вы» Юниоры 17-18 лет Юноши 15-16 лет Юноши 13-14 лет	весовые категории	апрель-май 2026 года	Межмуниципальные	РОО "Спортивная федерация бокса Санкт-Петербурга", «КШВСМ»
Первенство России юниоры 17-18 лет	весовые категории	04.05.2026- 15.05.2026	Всероссийские	ООО "Федерация бокса России"
Региональные соревнования, посвященные 113- летию пятикратного чемпиона Советского союза, одиннадцатикратного чемпиона Ленинграда, заслуженного мастера спорта СССР И.А. Князева мужчины	весовые категории	08.05.2026- 10.05.2026	Межмуниципальные	РОО "Спортивная федерация бокса Санкт-Петербурга", СПб ГБУ "Центр физической культуры, спорта и здоровья Фрунзенского района"
Первенство России юноши 13-14 лет, девушки 13-14 лет	весовые категории	14.05.2026 24.05.2026	Всероссийские	ООО "Федерация бокса России"

Межмуниципальные соревнования «Первенство ГБУ ДО СШОР "Выборжанин", посвященное 81-й годовщине Победы в Великой Отечественной войне 1941-1945 годов» Юниоры и юниорки 17-18 лет, Юноши и девушки 15-16 лет, Юноши 13-14 лет, Мальчики 12 лет	весовые категории	май 2026 года	Межмуниципальные	ГБУ ДО СШ "Выборжанин" Выборгского района СПб
Региональные соревнования, посвященные памяти В.И. Федорова юноши 15-16 лет, юноши 13-14 лет, мальчики 12 лет	весовые категории	18.05.2026 23.05.2026	Межмуниципальные	РОО "Спортивная федерация бокса Санкт-Петербурга", ГБНОУ "СПб ГДТЮ" СДЮСШОР № 1
Межмуниципальные соревнования, посвященные Дню основания города-крепости Кронштадт юниоры 17-18 лет, юноши 15-16 лет, юноши 13-14 лет,	весовые категории	май 2026 года	Межмуниципальные	РОО "Спортивная федерация бокса Санкт-Петербурга", ГБУ СШ Кронштадтского района СПб
Чемпионат Санкт-Петербурга мужчины	весовые категории	18.05.2026 23.05.2026	региональный	РОО "Спортивная федерация бокса Санкт-Петербурга"
Первенство России юниорки 19-22 лет, юниорки 17-18 лет	весовые категории	01.06.2026- 14.06.2026	Всероссийские	ООО "Федерация бокса России"
Всероссийские соревнования на призы чемпиона мира в супертяжелом весе Николая Валуева юниоры 17-18 лет, юниорки 17-18 лет, юноши 15-16 лет	весовые категории	24.08.2026 30.08.2026	Физкультурное мероприятие	Администрация Красносельского района СПб, СПб ГБУ "ЦФКСиЗ Красносельского района"

Чемпионат России мужчины	весовые категории	26.08.2026 06.09.2026	Всероссийские	ООО "Федерация бокса России"
Всероссийские соревнования «Памяти 2-кратного Олимпийского Чемпиона Б.Н. Лагутина» Юноши 15-16 лет	весовые категории	14.09.2026 20.09.2026	Всероссийские	ООО "Федерация бокса России"
Межмуниципальные соревнования "Олимпийские надежды" юниоры 17-18 лет, юниорки 17-18 лет, юноши 15-16 лет,	весовые категории	сентябрь 2026	Межмуниципальные	РОО "Спортивная федерация бокса Санкт-Петербурга"
Межмуниципальные соревнования, посвященные памяти мастера спорта СССР Н.В. Малкова Юниоры 17-18 лет, Юноши 15-16 лет, Юноши 13-14 лет	весовые категории	сентябрь 2026	Межмуниципальные	РОО "Спортивная федерация бокса Санкт-Петербурга"
Чемпионат России женщины	весовые категории	29.10.2026- 08.11.2026	Всероссийский	ООО "Федерация бокса России"
Региональные соревнования, посвященные памяти заслуженного тренера России А.С. Гусева юноши 15-16 лет, юноши 13-14 лет	весовые категории	05.10.2026 10.10.2026	Межмуниципальные	РОО "Спортивная федерация бокса Санкт-Петербурга", ГБНОУ "СПб ГДТЮ" СДЮСШОР № 1
Межрегиональные соревнования памяти заслуженного тренера России, мастера спорта СССР Л.Н. Пивоварова девушки 15-16 лет, юноши 15-16 лет, юноши 13-14 лет	весовые категории	20.10.2026 25.10.2026	Региональные	РОО "Спортивная федерация бокса Санкт-Петербурга"

Межмуниципальные соревнования на призы ГБУ ДО СШОР № 2 Калининского района" юниоры 19-22 года, юниорки 19-22 года, юниоры 17-18 лет, юниорки 17-18 лет, юноши 15-16 лет, девушки 15-16 лет, юноши 13-14 лет, девушки 13-14 лет, мальчики 12 лет, девочки 12 лет	весовые категории	ноябрь 2026 года	Межмуниципальные	РОО "Спортивная федерация бокса Санкт-Петербурга", ГБУ ДО СШОР № 2 Калининского района
«На призы ЗМС СССР, чемпиона мира, 3-х кратного чемпиона Европы, 5-ти кратного чемпиона СССР В.А. Шишова» мужчины	весовые категории	09.11.2026-15.11.2026	Всероссийские	ООО "Федерация бокса России"
«На призы ЗМС чемпиона мира А.К. Хаматова» юниоры 17-18 лет	весовые категории	16.11.2026-22.11.2026	Всероссийские	ООО "Федерация бокса России"
Межмуниципальные соревнования ГБУ ДО СШОР Красногвардейского района юниоры 17-18 лет, юноши 15-16 лет, юноши 13-14 лет	весовые категории	ноябрь 2026 года	Межмуниципальные	РОО "Спортивная федерация бокса Санкт-Петербурга", ГБУ СШ Красногвардейского района
Региональные соревнования, посвященные памяти олимпийского чемпиона Г.И. Шаткова Юниоры 17-18 лет, юноши 15-16 лет	весовые категории	07.12.2026-12.12.2026	Региональные	РОО "Спортивная федерация бокса Санкт-Петербурга"
Межмуниципальные соревнования «Царскосельская перчатка» Юноши и Девушки 15-16 лет, Юноши и Девушки 13-14 лет	весовые категории	декабрь 2026 года	Региональные	РОО "Спортивная федерация бокса Санкт-Петербурга", ГБУ ДО СШОР Пушкинского района

Студенческие соревнования по боксу среди образовательных организаций высшего образования в рамках Санкт-Петербургской студенческой спортивной лиги памяти А.Н. Кудрина мужчины, женщины 18-25 лет	весовые категории	декабрь 2026 года	Региональные	РОО "Спортивная федерация бокса Санкт-Петербурга"
Всероссийские соревнования по боксу «Памяти ЗМС СССР, 9-ти кратного чемпиона СССР, Королёва Н.Ф. и памяти боксёров-бойцов спецназа Мужчины и Женщины	весовые категории	14.12.2026-20.12.2026	Всероссийские	ООО "Федерация бокса России"
Межмуниципальные соревнования «Новогодний ринг» Юниоры и Юниорки 17-18 лет, Юноши и девушки 15-16 лет, Юноши 13-14 лет, мальчики 12 лет	весовые категории	декабрь 2026 года	Региональные	РОО "Спортивная федерация бокса Санкт-Петербурга"
Кубок России женщины	весовые категории	21.12.2026-27.12.2026	Всероссийские	ООО "Федерация бокса России"